



# Muscle Deli

## 未来を変える食事を、あなたに。

食事が変わればカラダが変わり、心や生活が変わり、そして未来が変わる。

「食事管理に苦しむことなく、楽しく健康的な食事が出来る世界」を実現するために  
「おいしさ」「メニューの豊富さ」「手軽さ」「最適な栄養」に  
こだわって食事をおつくりしています。

マッスルデリはこれからも  
ひとり1人の「幸せな未来の実現」を食を通じてサポートしていきます。

### PLAN

3つのサイズのご紹介

#### LEAN

減量用

エネルギー / 350~450kcal  
タンパク質 / 30~40g  
糖質 / 35g 以下  
脂質 / 15g 以下

#### MAINTAIN

維持用

エネルギー / 450~550kcal  
タンパク質 / 40~50g  
糖質 / 45g 以下  
脂質 / 20g 以下

#### GAIN

増量用

エネルギー / 550~750kcal  
タンパク質 / 55~65g  
糖質 / 65g 以下  
脂質 / 25g 以下



公式 LINE ▶  
お友達募集中





Muscle Deli

# どんなときも “おいしい”って大切

健康を気にしていても、ダイエット中でも、  
食事において一番大切なのはおいしいこと！  
食事の時間が楽しみになる、  
おいしくて豊富なメニューのお料理を  
ご用意しております。





## 定番だからこそおいしく

### 鶏肉豆腐ハンバーグ

トマトソースがたっぷりかかった肉厚でジューシーなハンバーグ。大人から子供まで愛されるメニューを鶏肉と豆腐を使うことでヘルシーに。



## 旨味たっぷり!

### タラの塩昆布焼き

身が柔らかく、優しい味のタラに塩昆布のぎゅっとつまった旨味が相性抜群。つけあわせのえだまめと洋風オムレツで彩りもタンパク質もたっぷり。



## 中華なのにヘルシー!?

### チンジャオロース焼きそば

オイスターソースと生姜の風味をきかせたほどよい辛味と風味のチンジャオロースあんが麺にとろ〜りと絡みます。高タンパクでヘルシーなメニューということを忘れてしまう一品です。



## 世界の味をお届け

### ガパオライス

バジルとナンプラーの香りが食欲をそそります。多くの方に喜んで食べていただけるように、でも本格的な味付けに。鶏挽肉に加え目玉焼きも添えてあるため、タンパク質をしっかりと取ることができます。



### ジェノバパスタ

栄養たっぷり松の実とバジルソースの豊かな香り



### ミートボールスパゲティ

豚と牛のもも肉を使ったボディメイク中でも楽しめるスパゲティ



### さばの塩焼き

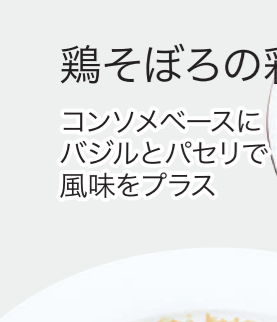
ブロッコリーの白和えと相性抜群!



### さわらとエリンギのカレーソテー

タンパク質豊富なさわらをスパイシーな香りであいただく一品。

# Pasta



### 鶏そぼろの彩りパスタ

コンソメベースにバジルとパセリで風味をプラス



### ほうれん草の和風パスタ

鶏もものソテーが乗ったごちそうパスタ



### 鮭のカレー風味

カレー味にソテーし満足感のある一品に



### サーモンのこしょう焼き

定番×人気のサーモンをこしょうで香り豊かに焼き上げた一品



# Fish



### 鶏肉の南蛮漬け

ポン酢風味で甘さを抑え後味スッキリなのに旨味がしっかり



### 鶏肉のレモン煮

鶏肉をレモン果汁であっさり煮に!クエン酸が疲れたカラダにぴったり



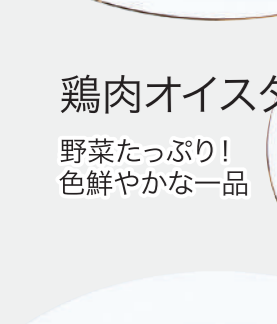
### 白身魚のピリ辛ソテー

コクのある辛味噌のたれで中華テイストに



### あじのアスパラ炒め

食欲をそそる生姜を加えた醤油ベースで炒めました



### 鶏肉オイスターソース炒め

野菜たっぷり!色鮮やかな一品



### 鶏肉のレバニラ風

やみつきになるあの味を鶏もも肉で再現!



### 鶏肉ステーキ

香ばしいステーキをトマトソースでより満足感UP



### 鶏肉のマスタード焼き

醤油ベースのタレでさっぱりなのに風味よく



# Chicken



### 鶏肉の香草焼き

香り豊かなバジルが食欲をそそる



### 鶏肉のチリソース

柔らかい鶏もも肉を甘辛いチリソースで絡めて



### タンドリーチキン

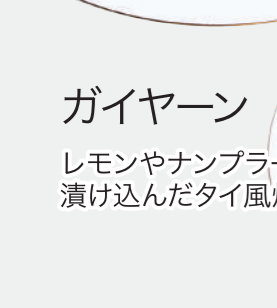
カレー粉でスパイシーに!食欲をそそる香りが魅力



### キーマカレー

旨味の強い鶏もも肉とトマトベースで満足感たっぷり!

# Side



### ガイヤーン

レモンやナンプラーが効いたタレに漬けた鶏もも肉



### パンケーキ

北海道産牛乳を使用し、ふっくらしっとりとした食感に!罪悪感のないパンケーキ



### パンとコーンスープ

厳選した大豆粉を使用して独自の製法でふんわり、もちり焼き上げたパン



### コーンスープ

クリーミーなミルクと香り高いコーンの風味豊かなコーンスープ





マッスルデリメンバーが選ぶ  
NO.1メニュー！

## つくねと 台湾風焼きそば

with ブロccoliと桜エビのおかか炒め

エネルギー：477kcal  
タンパク質：47.1g  
脂質：11.0g  
糖質：38.4g  
※MAINTAINサイズの栄養素



美味しく食べて  
ボディメイク

## 鶏ハムと ナポリタン

with ブロccoliサラダ

エネルギー：456kcal  
タンパク質：40.5g  
脂質：10.6g  
糖質：44.9g  
※MAINTAINサイズの栄養素



コクのある味噌炒めで  
食べ応えをプラス

## 豆腐ハンバーグ

with 鶏肉と野菜の味噌炒め

エネルギー：476kcal  
タンパク質：43.4g  
脂質：12.6g  
糖質：41.2g  
※MAINTAINサイズの栄養素



沖縄のソウルフードを  
マッスルデリで！

## タコミート

with ニラチャンプルー

エネルギー：535kcal  
タンパク質：42.2g  
脂質：19.4g  
糖質：43.5g  
※MAINTAINサイズの栄養素



相性抜群！  
鮭とキムチの組み合わせ

## 鮭キムチ

with ほうれん草のゆず和え

エネルギー：500kcal  
タンパク質：41.9g  
脂質：12.9g  
糖質：44.9g  
※MAINTAINサイズの栄養素



隠し味の味噌とチーズで  
満足感のある味付けに

## 鶏肉の クリームソース

with ツナと野菜の炒め物

エネルギー：515kcal  
タンパク質：40.4g  
脂質：18.5g  
糖質：43.2g  
※MAINTAINサイズの栄養素

さわらのアクアパッツァ



サーモンとアスパラのパスタ



鶏肉の塩麴焼き



鶏肉の生姜焼き



よだれ鶏



鶏肉のトマトソース炒め



ハンバーグ



サーモンの三色丼



鶏肉の青のりピカタ



カオマンガイ



ブロッコリーチキンカレー



白身魚のイタリアンソテー



鶏の梅大葉焼き



鶏肉の醤油麴焼き



今後もバリエーション豊かなメニューが続々登場

LET'S ENJOY!