

# しっかり食べても太らない♪ 美味しい 低糖質ランチ 美容・健康・痩身・アンチエイジング！



**糖質 10g以下**

肥満の原因である 炭水化物（糖質）を  
排除し基礎代謝を高める 筋肉の源  
タンパク質をしっかり摂取できる食事です。

**肉のみ鉄板プレート**  
名物チキンステーキ 240gと  
自家製エイジングポーク 100g  
(700kcal 糖質 0.5g)  
**1000円**

**低糖質（ローカーボ）  
ダイエットランチ**

**自家製 低糖質ピザのセット**  
自家製！店内で1から手造りの  
おから粉で造る オリジナル ピザ  
原材料のおから粉は、栄養価が高く  
低カロリーで食物繊維が豊富。  
大豆イソフラボンは美肌効果と  
ダイエット効果が期待できます。

単品 ピザ 600円 糖質 1.4g

**単品 豆カレー 750円 糖質 4.6g**  
自家製！  
店内で1から  
手造りの  
砂糖  
小麦不使用の  
キーマカレー

**自家製 低糖質豆カレーのセット**  
コリアンダーやクミン等のスパイスは、もともと漢方薬として  
使われていたものが多く、肝臓・胃腸の働きを良くしたり、  
疲労回復・殺菌作用・風邪・肥満・冷え性・肩凝りの予防など  
さまざまな健康効果が期待できます。  
大豆に含まれるサポニンが血液の酸化と動脈硬化の予防効果が  
期待できます。また鉄分も豊富で 貧血症状の改善も期待できます。

(糖質 10g以下のランチ) の【トッピング&追加】  
有機酵素スムージー 380円 (カロリー 52kcal 糖質 10g) 温玉 100円 お味噌汁お代わり 無料

健康・痩身・アンチエイジングを確約する (糖質 10g以下のランチ) の【トッピング&追加】  
有機酵素スムージー 380円 (カロリー 52kcal 糖質 10g) 温玉 100円 お味噌汁お代わり 無料



**名物**  
チキンステーキ&自家製ピザセット  
ハーフ<sup>120g</sup> 900円 450kcal 糖質 5.8g  
レギュラー<sup>240g</sup> 980円 650kcal 糖質 5.9g

**やわらかい**  
自家製 エイジング (独自製法)  
ポークステーキ&自家製ピザセット  
ハーフ<sup>100g</sup> 1000円 450kcal 糖質 4.0g  
レギュラー<sup>200g</sup> 1100円 700kcal 糖質 4.1g

**職人住込みの**  
牛リブロースステーキ&自家製ピザセット  
匠 ハーフ<sup>50g</sup> 1100円 350kcal 糖質 5.6g  
レギュラー<sup>100g</sup> 1480円 500kcal 糖質 5.7g

**おから粉で揚げる (小麦粉不使用)**  
フィッシュフライ&自家製ピザセット  
1カット ハーフ 1000円 380kcal 糖質 5.5g  
2カット レギュラー 1100円 450kcal 糖質 5.6g



**名物**  
チキンステーキ&豆カレーセット  
ハーフ<sup>120g</sup> 900円 700kcal 糖質 7.4g  
レギュラー<sup>240g</sup> 980円 900kcal 糖質 7.5g

**やわらかい**  
自家製 エイジング (独自製法)  
ポークステーキ&豆カレーセット  
ハーフ<sup>100g</sup> 1000円 700kcal 糖質 5.4g  
レギュラー<sup>200g</sup> 1100円 950kcal 糖質 5.5g

**職人住込みの**  
牛リブロースステーキ&豆カレーセット  
匠 ハーフ<sup>50g</sup> 1100円 580kcal 糖質 7.1g  
レギュラー<sup>100g</sup> 1480円 700kcal 糖質 7.2g

**おから粉で揚げる (小麦粉不使用)**  
フィッシュフライ&豆カレーセット  
1カット ハーフ 1000円 450kcal 糖質 7.0g  
2カット レギュラー 1100円 650kcal 糖質 7.1g

**美しく痩せるダイエットの  
MEC & サラダランチ**  
M・ミート E・エッグ C・チキン  
MECダイエットとは  
①4つの栄養素 (タンパク質 糖質 ビタミン ミネラル)  
を十分に摂取する  
②空腹ではない時間帯 (低糖質低脂質)  
をなるべく食べないようにする  
糖質制限 15g (15g/10g/5g/5g)

780円  
糖質制限ランチ 380円

**ピザ & 豆カレー**  
自家製 低糖質ピザと  
自家製 低糖質豆カレー  
**980円**

650kcal 糖質 6.0g

表示価格は税込です。表記糖質・カロリーは目安です。

表示価格は税込です。表記糖質・カロリーは目安です。