

2021年9月9日

各位

株式会社プレナス

415kcal・タンパク質45.1g※1 おいしく食べて、カラダ作り。

筋肉定食【皮なし鶏もも肉のステーキ】

9月17日(金)新発売

ゴールドジム・年パスが415円でGET Twitter限定キャンペーンも

株式会社プレナスは、定食レストラン「やよい軒」を、2021年8月末現在373店舗展開しております。

このたび「やよい軒」では、コロナ禍で日々高まる健康意識や、カロリーを抑えながらもタンパク質を摂取し、満腹感を得たいというニーズにお応えした3種の『筋肉定食』を、9月17日(金)より新発売いたします。

『筋肉定食』は、主食のごはんをキャベツサラダに変えることでカロリーを抑えつつ、タンパク質を多く含む皮なし鶏もも肉や、牛赤身肉を使った満足度の高い定食に仕立てました。『筋肉定食【皮なし鶏もも肉のステーキ】』790円は、熱量415kcal・タンパク質45.1g※1と、「やよい軒」の定食の中でもカロリーが低く、タンパク質を多く摂れる定食で、牛赤身肉とセットの『コンビ・筋肉定食』1,190円、皮なし鶏もも肉のステーキが2枚の『W・筋肉定食』1,290円も同時発売いたします。

また同日より、『筋肉定食』の415kcalにちなみ415円で、フィットネス大手・ゴールドジムの年間権利証(年間パスポート)が、抽選で5名様に当たるTwitter限定『#やよい軒で筋肉キャンペーン』を開催します。

※1ごはんをキャベツサラダにした場合の数値です。数値に、たれ、卓上調味料、漬物は含まれておりません

『筋肉定食』の特長

①茶碗にキャベツサラダ！ごはんも選べる

『筋肉定食』はキャベツのサラダ、もしくはごはんをお選びいただけます。キャベツサラダをご選択いただくと、ステーキに添えた野菜と合わせて、1日に必要な野菜量の1/2※2を摂ることができます。キャベツサラダを召し上がった後は、“ごはんおかわり自由”をお楽しみいただけます。

②美味しくタンパク質！皮なしもも肉チキンステーキ

チキンステーキは、カロリーを抑えつつもタンパク質を摂れるよう、鶏もも肉の皮を取り除きました。柔らかいチキンステーキは、そのまま食べても、選べる2種のたれ(にんにく醤油・ぽん酢)をかけても、美味しくいただけます。

③コンビ、ダブル。テイクアウト『おうち定食』も

皮なし鶏もも肉と牛赤身肉カットステーキの『コンビ』や、鶏もも肉が2枚の『ダブル』もご用意。また「やよい軒」の人気のテイクアウト『おうち定食』では、『[テイクアウト]筋肉【皮なし鶏もも肉のステーキ】』を販売いたします。

挑戦！おいしく食べて、カラダ作り。

筋肉定食

カロリー 415kcal P[タンパク質] 45.1g

F[脂質]20.6g C[炭水化物]15.8g

ごはんを「キャベツサラダに」

¥415で1年間贈え放題! 筋肉定食 発売記念!

今すぐ7 フォロー&RTで 何度でも応募可能

ゴールドジムの年パスが415円に!?

#やよい軒で筋肉キャンペーン 5名に当たる!!

応募期間 9月17日(金) 10:00 ~ 10月1日(金) 23:59

■商品概要



筋肉定食

【皮なし鶏もも肉のステーキ】

(にんにく醤油 or ぼん酢) 790 円



コンビ・筋肉定食

【皮なし鶏もも肉 & 牛赤身肉のステーキ】

(にんにく醤油 or ぼん酢) 1,190 円



W・筋肉定食

【皮なし鶏もも肉のステーキ 2 枚】

(にんにく醤油 or ぼん酢) 1,290 円

●各定食には、ごまドレッシングと岩塩が付きます



【テイクアウト】筋肉【皮なし鶏もも肉のステーキ】

(にんにく醤油 or ぼん酢) 790 円



【テイクアウト】筋肉【皮なし鶏もも肉のステーキ】

(にんにく醤油 or ぼん酢) おかずのみ 640 円

●キャベツサラダもしくは、ごはんをお選びください。各テイクアウト商品には、ごまドレッシング小袋が付きます

■栄養成分(抜粋)

		熱量(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	糖質(g)	食物繊維(g)
筋肉定食	たれなし	415	45.1	20.6	15.8	11.0	4.8
	にんにく醤油	460	46.2	20.8	25.5	20.5	5.0
	ぼん酢	431	45.7	20.6	19.2	14.4	4.8
コンビ・筋肉定食	たれなし	538	57.5	28.3	16.9	12.0	4.9
	にんにく醤油	583	58.6	28.5	26.6	21.5	5.1
	ぼん酢	555	58.2	28.3	20.6	15.7	4.9
W・筋肉定食	たれなし	680	84.9	31.5	17.7	12.8	4.9
	にんにく醤油	770	87.2	32.0	37.1	31.8	5.3
	ぼん酢	713	86.0	31.6	24.6	19.7	4.9
【テイクアウト】筋肉 (おかずのみ)	たれなし	464(328)	45.2(42.0)	24.1(14.7)	20.9(9.4)	14.8(7.0)	6.1(2.4)
	にんにく醤油	509(373)	46.3(43.1)	24.3(14.9)	30.6(19.1)	24.3(16.5)	6.3(2.6)
	ぼん酢	480(344)	45.8(48.0)	24.1(14.7)	24.3(12.8)	18.2(10.4)	6.1(2.4)

※ごはんをキャベツサラダにした場合の数値です。定食の数値に、卓上調味料・漬物は含まれておりません

■『#やよい軒で筋肉キャンペーン』概要

1. 期 間 9月17日(金)10:00より10月1日(金)23:59まで
2. 景 品 ゴールドジム年間権利証(年間パスポート)を、415円で受け取れる権利：抽選で5名様
ゴールドジムTシャツ：抽選で75名様
3. 応募方法 Twitterのやよい軒公式アカウント(@yayoiken_com)をフォローし、キャンペーンの投稿をリツイート
4. URL <https://www.yayoiken.com/lp/kinniku2021/>



¥415で1年間鍛え放題!? **筋肉定食 発売記念!**

フォロー&RT  で **何度でも応募可能**※

ゴールドジムの年パスが415円に!?

#やよい軒で筋肉キャンペーン

応募期間 **9月17日(金) 10:00 ~ 10月1日(金) 23:59**

5名に当たる!!

※1アカウント1日1回の応募になります。

■ゴールドジムについて

ゴールドジムは初心者からアスリートまで結果を出せるよう考え抜かれたフィットネスクラブです。1965年、アメリカのフィットネスのメッカ、マッスルビーチとして有名なカリフォルニア・ベニスにオープン。アーノルド・シュワルツェネッガー主演映画「パンピングアイアン」の舞台になり、一躍世界中にその名前が知れ渡りました。

現在では世界30カ国、700ヶ所以上、300万人を超えるメンバーが利用するフィットネスクラブです。日本では、直営店・フランチャイズ店を合わせ100店舗以上展開しています。ゴールドジムブランドの栄養補助食品やトレーニングアクセサリーには、50年以上の実績と多くの一流アスリートを輩出した経験と知識が活かされています。

会社名:株式会社 THINK フィットネス

所在地:東京都江東区南砂3丁目3番6号

コーポレートサイト: <https://www.thinkgroup.co.jp/>

ブランドページ URL:<https://www.goldsgym.jp/>

※価格はすべて税込です

※キャベツサラダは1杯目のみご選択いただけます。また、キャベツサラダのおかわりはできません

※栄養成分値は、検査機関分析値と「日本食品基準成分表」の引用値に基づき算出しております。なお、商品は手作りのため誤差が生じる場合がございます

※1 ごはんをキャベツサラダにした場合の数値です。数値に、たれ、卓上調味料、漬物は含まれておりません

※2 厚生労働省「健康日本21(第二次)」では、野菜摂取量の目標を1日あたり平均350gとしています

株式会社プレナス

福岡本社 福岡県福岡市博多区上牟田1丁目19番21号

東京本社 東京都中央区日本橋茅場町1丁目7番1号