

ご注文について

お電話・WEBサイト・LINEでご注文を承ります。

ご注文をいただいてからお作りいたしますので、恐れ入りますが、お時間の余裕をもってご注文ください。
お持ち帰りなら、事前にお電話にてご注文いただけるとお待たせいたしません。



お電話でのご注文 ▶ **TEL 03-3233-1555** 東京アスリート食堂[本店]

アス弁は専用フォームからも
ご注文いただけます！



LINEでのご注文はこちらから！



デリバリー(配達)
について

- 【配達時間】 予約受付開始10:00より/配達可能時間 11:30~21:30
- 【配達料金】 配達には「合計代金3,000円以上、配送料500円」にて承ります。
- 【配達エリア】 「東京都 千代田区、中央区、文京区」エリアにて承ります。[エリア外もお気軽にご相談ください!]
- 【決済方法】 「現金」または「PayPay」にてお願いいたします。

テイクアウトでのお渡しは下記の店舗となります。



東京アスリート食堂 [本店]

TEL 03-3233-1555

〒101-0054 東京都千代田区神田錦町3-21
10 OVER 9 [テンオーバーナイン]内

東京メトロ東西線「竹橋駅」3b出口より徒歩3分
東京メトロ東西線・千代田線・丸ノ内線・半蔵門線
都営三田線「大手町駅」C2b出口より徒歩9分

営業時間 平日 11:00~22:00 [LO]
土日祝 10:00~20:00 [LO]

定休日なし/全館休館日: 年末年始(12月31日~1月3日)、
施設点検日(年2日間※不定期)



アス弁についてのお問い合わせは[本店]まで
TEL 03-3233-1555

WEBサイトからも注文できます!

アスショク

検索

asushoku.com



“美と健康”を整えるバランス食をお持ち帰り!

アスショク
管理栄養士
監修

東京アスリート食堂の テイクアウト&デリバリー



カラダ&美バランス

東京アスリート食堂

TOKYO ATHLETE SHOKUDO

“アス弁”

三主菜とアス米・汁物付き

アスショック管理栄養士監修の美と健康のバランス定食をお持ち帰り！

「アス弁(アスリート食堂定食)」は、「ご飯、汁物、12種類の中から選べる3つの主菜」の5つの要素で構成される「一汁一飯三主菜」。「スポーツ栄養学」に基づいたおかずの組み合わせにより、利用される方の体質改善・健康志向に合わせた食事を形づくる、これまでになかった**バランス定食の提案**です。

電話・WEBでご注文は下記の3種類からお選びください！[店頭注文なら自由なお好み主菜の組み合わせもOKです！]



ベストバランス

野菜のおかずたっぷり！

ベジタブル B主菜×1 C主菜×2 **900円** [税込]

総カロリーを500kcal程度に抑えながら、野菜たっぷりで栄養素はしっかりカバー。塩分も控えめなので高血圧を防いでメタボ対策にも！

管理栄養士のオススメチョイス！

ベストバランス A主菜×1 B主菜×1 C主菜×1 **900円** [税込]

成人の1日に必要な栄養素をバランスよく摂取することができる組合せ。忙しくて三食きっちり取れない時にこそ食べて欲しいアス弁です！

高タンパクでボリューム満点！

パワー&バランス A主菜×2 B主菜×1 **1000円** [税込]

がっつり食べてエネルギーチャージしたいという方にはこれ！タンパク質、糖質の他、ビタミンも豊富な組み合わせなので疲れが取れない時にもオススメです。

A主菜 しっかりタンパク質の温おかず **B主菜** たっぷり野菜のおかず、旬のおかず **C主菜** 一緒に食べたい、体に嬉しいおかず

管理栄養士がそれぞれの主菜の組み合わせをチョイス！**主菜内容は月2回変わります。**アスショックWEBサイトでご確認ください！

サブリカレー & サプリスープ

こだわりが詰まったサブリにもなるカレー & スープ



食べるサブリ！
32品目の
薬膳カレー

500円 [税込]



飲むサブリ！
5大栄養素の詰まった
アスショックスープ

600円 [税込]

バランス オードブル

お集まりやご家庭でのお食事に！栄養バランスに優れたオードブルセットはいかがですか！

塩分控えめなのにタンパク質とビタミン豊富な管理栄養士が監修したオードブルセット。野菜も豊富に摂取できる上に惣菜も低糖質なものをセレクトしているので、お腹いっぱい食べても安心です！



5大栄養素を盛り込んだ
バランスオードブル[2人前サイズ]
2,200円 [税込]

5大栄養素を盛り込んだ
バランスオードブル[4人前サイズ]
4,000円 [税込]

オードブルメニューの一例

- ・緑黄色野菜のサラダ 檸檬ドレッシング
- ・チョップドサラダ 豆乳味噌ソース仕立て
- ・豚レバーのミートソースペンネ
- ・豚肩ロースのステーキ キのこのソース
- ・ほうれん草のスパニッシュオムレツ
- ・ひじき入りアス米おむすび

※内容は、季節や仕入れによって内容変更致します。

アspan

アスリート定食で使用しているお米「アス米」がパンになりました！名付けて「アspan」！アス米を小麦に混ぜることで低糖質かつ少量でもお腹いっぱいになるダイエットパンです。アス弁にも使用されている主菜を挟んで、アスショック流健バランスサンドウィッチが完成しました！



アspan サンドウィッチ
600円 [税込]



アspan
お肉たっぷりサンドウィッチ
920円 [税込]



アspan サンドウィッチ
ハーフ
350円 [税込]