

栄養と運動のプロが監修した、

高栄養価ヘルシー弁当!!

AIRダイエット弁当

A I R
Fitness & Wellness

高タンパク

低糖質

低脂質

監修

元ボディビルチャンピオン

+

栄養士

「ごはん」なし
バージョン

「ごはん」あり
バージョン



栄養分布

カロリー

548kcal

347kcal

734kcal

炭水化物
68g
14.6g
115g

タンパク質
49g
49.2g
28g

脂質
10.84g
12.7g
20.5g

塩分
2.9g
3.6g
4.6g

AIRダイエット弁当(米あり)

AIRダイエット弁当(米なし)

一般的な唐揚げ弁当

約30種類の
食材使用
(米あり)

スーパー
フード使用で
ヘルシー!!

※季節・仕入れ状況により内容が若干変更になる場合がございます

週二日、予約制にてスタート!

月曜日&火曜日

12時~21時受け取りOK

注文締め切り

前日の19時まで

700円(税込)

ご予約方法

電話

0980-73-4311

店舗

カウンターにてお申込みいただけます

HP

<https://fitness-wellness.jp>

お問合せフォームよりお申込みください

【月~木】

9:00~13:00

17:00~21:00

【土日祝】

13:00~18:00

HPは

コチラから



A I R
Fitness & Wellness

AIR Fitness & Wellness

〒906-0015 沖縄県宮古島市平良久貝899-1 2F TEL:0980-73-4311

営業時間 24時間、年中無休

受付時間 【スタッフアワー】 <月~木> 9~13時、17~21時 <土日祝> 13~18時
年末年始・お盆はお問合せください