



TRAINING TABLE MENU
トレーニング・テーブル・メニュー

P.F. Chang's ロックンロール・アリゾナ・マラソン&ハーフ・マラソンのような持久系スポーツのトレーニングは、通常以上のカロリー、炭水化物、タンパク質、栄養を要求します。当店では世界トップアスリートチームの協力を得て、トレーニングに動くアスリートのための「トレーニング・テーブル・メニュー」を作り、提供しています。

タンパク質は筋肉および柔軟組織の維持を助けます。走行距離を増やすにつれて、筋肉のスピーディな回復のためタンパク質をより多く摂るようにしてください。持久系スポーツのアスリートは、体重1ポンドにつき毎日0.55~0.65gのタンパク質が必要とされます。炭水化物は短時間および長時間のエネルギーに必要な燃料（グリコーゲン）を体に供給します。炭水化物はまた、長時間のランニング後の筋肉回復にも不可欠です。マラソン・トレーニング中のアスリートは、体重1ポンドにつき毎日2~5gの炭水化物を摂取することが勧められています。

**WILD ALASKAN SOCKEYE SALMON
STEAMED WITH GINGER***

アラスカ産紅鮭のしょうが風味蒸し
カロリー 646、タンパク質 60、炭水化物 33
脂質 36、飽和脂肪酸 6
炒めた椎茸、青梗菜、トマト、
アスパラガス添え
\$21

**CHICKEN WITH BLACK BEAN SAUCE
鶏の黒豆ソース炒め**

カロリー 678、タンパク質 76、炭水化物 33
脂質 23、飽和脂肪酸 4
\$15

MOO GOO GAI PAN

鶏と海老の広東風炒めもの
カロリー 661、タンパク質 54、炭水化物 32
脂質 34、飽和脂肪酸 4
中華丼風ランチ \$11
ディナー \$14.50

OOLONG MARINATED SEA BASS*

すずきのウーロン茶風味焼き
カロリー 521、タンパク質 64、炭水化物 40
脂質 12、飽和脂肪酸 3
ほうれん草を添えてしょうが醤油で
\$25

GARLIC NOODLES

ガーリック麺
カロリー 612、タンパク質 18、炭水化物 111
脂質 11、飽和脂肪酸 2
ニンニク、唐辛子入り卵麺
\$7.50

素 VEGETARIAN MA PO TOFU

野菜の麻婆豆腐
カロリー 537、タンパク質 40、炭水化物 51
脂質 19、飽和脂肪酸 1
蒸したブロッコリー添え
\$10

SHRIMP WITH LOBSTER SAUCE

海老のロブスターソース炒め
カロリー 480、タンパク質 42、炭水化物 24
脂質 22、飽和脂肪酸 3
黒豆、茸、青ネギ、卵入り
ニンニク風味ホワイトワインソース
中華丼風ランチ \$11
ディナー \$15

火 KUNG PAO CHICKEN

鶏とピーナッツのピリ辛炒め
(オイルの代わりに鶏ガラスープ使用)
カロリー 958、タンパク質 78、炭水化物 41
脂質 54、飽和脂肪酸 7
唐辛子、青ネギ入り
当店自慢の辛口料理！
\$15

CANTONESE SHRIMP

海老の広東風
カロリー 330、タンパク質 33、炭水化物 21
脂質 12、飽和脂肪酸 1
ニンニク、さやえんどう入り
\$17.50

GINGER CHICKEN WITH BROCCOLI

鶏の広東風しょうが炒め
カロリー 656、タンパク質 60、炭水化物 45
脂質 26、飽和脂肪酸 3
蒸したブロッコリー添え
\$15

CANTONESE SCALLOPS

ホタテの広東風
カロリー 404、タンパク質 39、炭水化物 26
脂質 16、飽和脂肪酸 2
ニンニク、さやえんどう入り
\$17.50

火 素 VEGETABLE CHOW FUN

野菜ビーフン
カロリー 878、タンパク質 22、炭水化物 182
脂質 8、飽和脂肪酸 0
柔らかい太ビーフンと野菜の
ベジタリアンソース炒め
\$10

火 = スパイスィー 素 = ベジタリアン

上記の栄養価の単位はグラムで、一皿の総量となります。
オーダーごとに調理されるため、多少の誤差が生じる場合もあります。

トレーニング・テーブル・メニュー作成には、以下のトップアスリートのご協力を得ました。
フランク・ショーター・ディーナ・カスター・スティーブ・スコット・ポーラ・ニュービー・フレイザー・メブ・ケフレジギ

当店は、白血病、悪性リンパ腫、骨髄腫克服に努めるTeam In Trainingの活動をサポートします。
Team In Trainingは、世界で最も高い成果を上げている慈善目的の持久系スポーツ・トレーニング・プログラムで、
P.F. Chang's ロックンロール・アリゾナ・マラソン&ハーフマラソンのためのトレーニングも提供します。
お問い合わせならびにマラソン参加登録は、ホームページ pfchangs.com をご覧ください。

*印のついたアイテムはオーダーごとにご用意し、生あるいは半生の料理です。
生や半生の肉、鶏、魚介類、卵には食物が原因で起こる病気のリスクがあることをご了承ください。