

【RIZAP 監修】たんぱく質にコミットするサラダ2種が新登場！
6月9日(火)より「たんぱく質が摂れるバジルチキンとアボカドのサラダ」
「たんぱく質が摂れるグリルチキンとビーンズのサラダ」発売

株式会社プロントコーポレーション(本社：東京都港区、代表取締役社長：杉山和弘)は、飲食チェーン『PRONTO (プロント)』のカフェタイム (モーニングタイムおよびサカバタイム除く) にて、2026年6月9日(火)より RIZAP 監修のサラダ2種類を発売します。



概要

商品名/価格 ※価格は税込10%表記	【RIZAP 監修】たんぱく質が摂れる バジルチキンとアボカドのサラダ/ 935 円～ 【RIZAP 監修】たんぱく質が摂れる グリルチキンとビーンズのサラダ/ 935 円～
販売期間	2026年6月9日(火)～ ※予告なく変更となる場合があります
販売店舗	PRONTO ※一部店舗を除く
販売時間帯	カフェタイムのみ(モーニングタイム・サカバタイム除く) ※店舗により時間帯が異なります。各店の営業時間は店舗情報ページ (https://shop.pronto.co.jp/) をご覧ください
テイクアウト	可能
公式 HP	https://www.pronto.co.jp/
公式 X	https://x.com/pronto_pr
公式 Instagram	https://www.instagram.com/pronto_official/

【RIZAP 監修】たんぱく質が摂れる バジルチキンとアボカドのサラダ

たんぱく質が摂れるバジル風味のサラダチキンをメインに、ブロッコリー、アボカド、トマト、フリルレタス、紫キャベツとビーツのラペ、半熟風卵を盛り付け、パルメザンチーズをトッピングした満足感のあるサラダです。

「にんじん&ゆず」「ごま&ナッツ」「青じそオイル」「和風玉ねぎ」のなかからお好きなドレッシングをお選びいただき、お召し上がりください。

1食あたり（ドレッシングを除く推定値）

たんぱく質 20.7g／脂質 14.4g／炭水化物 6.6g（糖質 2.4g、食物繊維 4.2g）／エネルギー 247kcal



【RIZAP 監修】たんぱく質が摂れる グリルチキンとビーンズのサラダ

たんぱく質がさらに摂れるサラダです。グリルチキンをメインに、ミックスビーンズ、ブロッコリー、アボカド、フリルレタス、半熟風卵を合わせ、食感のアクセントをお楽しみいただけます。

「にんじん&ゆず」「ごま&ナッツ」「青じそオイル」「和風玉ねぎ」の4種から、お好みのドレッシングをお選びいただき、お召し上がりください。

1食あたり（ドレッシングを除く推定値）

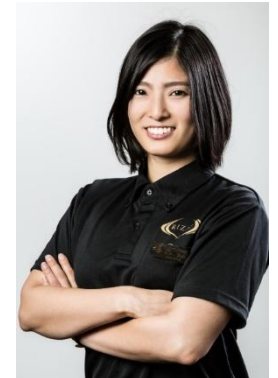
たんぱく質 25.0g／脂質 10.0g／炭水化物 14.2g（糖質 5.6g、食物繊維 8.5g）／エネルギー 253kcal



RIZAP トレーナー・近田真奈さんのコメント

健康のためにサラダをメインにしたいけれどすぐにお腹が空いてしまう、味が単調で続かないといったお悩みの声をよく耳にしてきました。そんな中、今回のコラボサラダはベースとなるサラダはしっかりと高たんぱく・低糖質に調整されており、罪悪感なくお腹いっぱいになれる、非常に理にかなったメニューです。そして、「飽き」を見事に解消してくれるのが、選べる4種類のドレッシングです。どのドレッシングとも相性抜群で、かけるものによってサラダの表情がガラッと変わり、毎日食べても新鮮な喜びが得られます。

健康的なカラダづくりは、ストイックに我慢することではなく、美味しく楽しく続けることが何よりも大切です。日常にこのサラダを取り入れることで、心もカラダも喜ぶ健やかなライフスタイルが無理なく叶う、そんな頼もしい商品です。



RIZAP(ライザップ)について

「結果にコミットする。®」をコンセプトに、パーソナルトレーニングジム「RIZAP」を運営しています。2012年のオープン以来、RIZAPは一般のスポーツジムとは異なり、ゲストの夢、理想、真のニーズと本気で向き合う資質を持ったトレーナーを厳選しています。「人生最高の体と自信、そして期待を上回る感動を提供する」ため、パーソナルトレーナーの品質にこだわり、ゲストの理想の体型の実現に全力でコミットしています。



PRONTO (プロント) について

PRONTO (プロント) が目指しているのは、嗜む場所「GREAT GOOD PLACE」。

「昼はカフェ、夜はサカバ。」(※)という「二面性」をキーワードに、働く人がいつでも立ち寄れる、使い勝手の良い空間を一日中ご用意しています。仕事前や休憩時間に立ち寄れて、人々が集うコミュニティともいえるカフェ空間として。また、仕事終わりに仲間と気軽に集え、会話が弾むキッサカバ空間として。プロントならではの嗜む時間を、カフェとサカバでお楽しみ下さい。

※プロントのサカバ＝「キッサカバ(喫茶酒場)」酒場でありながら、喫茶店のような懐かしさやワクワク感のある空間やおつまみ、お酒を提供いたします。



【本件に関するお問い合わせ先】株式会社プロントコーポレーション 広報・杉山
ご取材のお申込み：<https://x.gd/knRZZ>

kouhou@pronto.co.jp