



食彩フレンチ

エネルギー700kcal 食塩 3g

通常約 1,200kcal 40%オフ 食塩 4.5g 30%オフ

ずわい蟹のデリス
アボカドソース

Délice de crabe



エネルギー	食塩	タンパク質
50kcal	0.2g	4.0g
脂質	炭水化物	食物繊維
2.5g	3.2g	0.8g

デリスとは、大きな喜び、楽しみ、素晴らしいおいしい、などの意味のフランス語「デリシャス」の語源となった言葉です。トマトの中からぎっしりとずわい蟹が！アボカドソースのコクが重なり、まさに「デリシャス」な1品。

とうもろこしの冷製コンソメジュレ

Consommé avec de la soupe de maïs



エネルギー	食塩	タンパク質
62kcal	0.6g	2.6g
脂質	炭水化物	食物繊維
2.3g	8.7g	1.5g

とうもろこし本来の甘味と香りを存分にいかした冷製スープです。調味料は控えめに、生クリームで味を整えました。コンソメジュレがお口の中でやさしく溶けていきます。

スズキのポワレ 茄子のキャビアカレー風味

Bar avec caviar d'aubergine au Curry



エネルギー	食塩	タンパク質
148kcal	0.7g	13.3g
脂質	炭水化物	食物繊維
6.2g	8.9g	1.3g

新潟でおいしい白身魚のひとつがスズキ。淡白な中に旨みをとじ込めています。付け合わせの茄子にも注目。茄子の種をキャビアに見立てています。ぜひスズキに乗せて味わってください。

テンドーロインステーキ
グレイビーズソース

Sauce à bifteck filet tombesdu



エネルギー	食塩	タンパク質
138kcal	0.3g	14.3g
脂質	炭水化物	食物繊維
6.2g	7.1g	2.4g

牛肉のなかで脂身が少ないけれど柔らかく上品な味わいの テンドーロインを使用しました。周りのたっぷりの野菜やキノコのローストはお肉のソースと一緒にいただくとおいしさも倍増、ボリューム感も◎です。

海藻サラダ

Salade d'algues



エネルギー	食塩	タンパク質
55kcal	0.4g	1.3g
脂質	炭水化物	食物繊維
3.4g	5.2g	2.3g

野菜と海藻は食物繊維・ミネラル・ビタミンも豊富。糖質の吸収をゆっくりさせて、コレステロールなどの吸収も程よく抑えてくれます。目にも鮮やかな南高梅のソースの爽やかさとトッピングされたとんぶりの食感が絶妙です。

フルーツマचेドニア
蜂蜜アイス添え

Miel de la Macédoine de fruits crème glacée



エネルギー	食塩	タンパク質
96kcal	0.0g	2.7g
脂質	炭水化物	食物繊維
3.5g	14.7g	0.8g

牛乳を使ってあっさりとしたアイスクリームに 蜂蜜の甘味と旬のフルーツのおいしさが溶け合ってたまらなくおいしいデザートになりました。なんと96kcalです。

フランスパン ライ麦パン

Pain de seigle



エネルギー	食塩	タンパク質
151kcal	0.8g	5.0g
脂質	炭水化物	食物繊維
0.9g	30.6g	2.0g

本コースでは、バターを一切使用していない フランスパンと一緒に、素朴で味わい深く 食物繊維を多くふくんだライ麦パンをお出ししています。少しずつよく噛んでお召し上がりください。