



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

とうもろこしの冷製コンソメジュレ

Consommé avec de la soupe de maïs

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
50kcal	0.2g	4.0g
脂質	炭水化物	食物繊維
2.5g	3.2g	0.8g

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

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

デリスとは、大きな喜び、楽しみ、素晴らしくおいしい、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。

新潟でおいしい白身魚のひとつがスズキ。淡泊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

海藻サラダ

Salade d'algues

フルーツマチェドニア
蜂蜜アイス添え

Miel de la Macédoine de fruits crème glacée

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
138kcal	0.3g	14.3g
脂質	炭水化物	食物繊維
6.2g	7.1g	2.4g

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

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

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

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。

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。

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。

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。