



食彩フレンチ  
Total 700kcal

Fullcourse 6.500yen Halfcourse 5.000yen

帆立貝柱の温製ミモザ風

Les Hors d'Oeuvre



エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
95	8.7	4.5	4.7	0.8	0.3

帆立貝をごく少量のオイルでソテーし、サラダ仕立てにしました。

ゆで卵を可憐なミモザの花に見立てた一皿です。

人参とコシヒカリのブルーテ カプチーノ仕立て

Les Soupes



エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
51	1.3	0.5	10.6	1.4	0.7

ブルーテとは、本来ルーをブイヨンで伸ばしたソースのことです。

人参とコシヒカリで作った濃厚な食べごたえのあるスープに、泡立てたミルクをのせてカプチーノ仕立てにしました。

真鯛のロティ プロバンス風

Les Poisson



エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
136	13.2	7.7	2.9	1.1	0.3

ブラックオリーブをふんだんに使用し、真鯛をローストしました。

フレッシュトマト、E x ヴァージンオイル、タイムなどのハーブを効かせて、さっぱりだけど豊かな風味をお楽しみ下さい。

テンダーロインステーキ  
グレープフルーツソース

Les Viand



エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
134	13.4	5.6	7.1	1.3	0.6

牛肉のなかでも脂身の少ないテンダーロインを使用しました。脂身が少ないのに、柔らかくて上品な味のする秘密は、牛のからだの中でほとんど運動しない部位だから。(テンダー=柔らかい、やさしい) 周りに添えられたたっぷりの野菜やキノコたちのローストも一緒に、お楽しみください。

海藻サラダ

Les Salada



エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
52	1.1	3.7	5.2	2.4	0.4

野菜・海藻は、食物繊維をたくさんとるための強い味方です。食物繊維は、食べ物の消化・吸収をゆるやかにし、満腹感だけでなく、血糖値の上げ方をゆっくりにし、コレステロールなどの吸収も抑えてくれます。南高梅をつかった色鮮やかな梅肉ソースで、さわやかに、とんぶりのコリコリした食感とあわせてお召上がりください。

フルーツマチエドニア  
蜂蜜アイス添え

Les Dessert

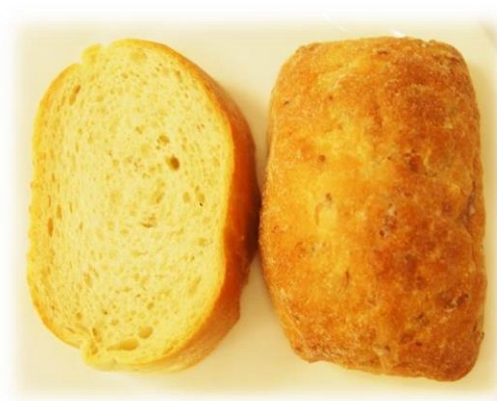


エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
97	2.6	3.6	14.5	0.8	0

アイスクリームは、牛乳を使ってヘルシーでやさしい味に。蜂蜜の上品な甘みと香り、とろとろとした甘みを組み合わせ、様々な食材がたくさん集まったからこそ織りなす味わいをご賞味ください。

フランスパン ライ麦パン

Les Pain



エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
137	4.5	0.8	27.8	1.9	0.7

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。