



Niigata Grand Hotel Chef de cuisine

～ 旬食材で健康カロリー 美味しくて 大満足 ～



食彩フレンチ

Total 720 kcal 食塩相当量 2.9g 野菜量 220g

通常 1200kcal 40%オフ
食塩相当量 4.5g 35%オフ

お魚ハーフコース: Total 585 kcal 食塩相当量 2.5g 野菜量 175g
お肉ハーフコース: Total 572 kcal 食塩相当量 2.2g 野菜量 180g

Fullcourse 6,500yen Halfcourse 5,000yen

ずわい蟹のデリス
アボカドソース
Déllice 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 (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
42	2.5	2.5	2.7	0.7	0.1

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)	食塩相当量 (g)
51	2.5	2.3	8.7	1.5	0.5

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)	食塩相当量 (g)
148	13.3	6.2	8.9	1.3	0.7

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。

トマトの中にぎっしり詰まったずわい蟹をお楽しみください。ボリュームと高級な味わいを両立しました。

とうもろこし本来の味を生かした冷製スープです。季節の素材の味と香りを楽しむために、余分な調味料は使わず、少なめの生クリームで味をととのえました。アクセントに涼やかでやさしい口だけのコンソメジュレを浮かべました。

キャビア・ド・オーベルジーヌとって、茄子の種をキャビアに見立てた料理があります。「これが茄子？」と驚かれることと思います。アンチョビ、バルサミコ酢をかきかき、茄子の種のつぶつぶ感とこってりした味わいを、さっぱりした旬のスズキののせてどうぞ。

テンドーロインステーキ
グレイブーズソース
Sauce à bifteck filet tombes du

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 (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
135	14.2	6.2	6.3	2.3	0.3

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)	食塩相当量 (g)
51	1.0	3.2	4.6	2.0	0.4

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)	食塩相当量 (g)
92	2.4	3.1	14.9	0.8	0

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)	食塩相当量 (g)
191	6.2	1.3	38.4	3.1	0.8

牛肉のなかでも脂身の少ないテンド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。(テンドー=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。

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し上がりください

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。

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、素材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。