



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

蕪で覆った天使の海老の冷製
越後妙高かんずり風味の
ヨーグルトソース

Les Hors d'Oeuvre

人参と新之助のブルーテ
カプチーノ仕立て

Les Soupes

真鱈のオリエンタル
フレッシュオレンジソース

Les Poisson



エネルギー	食塩	タンパク質
62kcal	0.2g	8.0g
脂質	炭水化物	食物繊維
2.6g	1.5g	0.5g

蕪で覆われたエビは天国に一番近いと言われる
ニューカレドニアでとれた「パラダイス・ブロン」で、
とても濃厚でもっちりとした食感です。
ヨーグルトにかんずりをきかせた豊かな風味と
奥深い辛味で味わいます。

エネルギー	食塩	タンパク質
47kcal	0.5g	1.1g
脂質	炭水化物	食物繊維
0.3g	10.2g	1.4g

ブルーテとは本来ルーをブイヨンでのばした
ソースのことですが、今回はルウを使わず、
人参のスープに話題のお米、「新之助」でとろみと
旨味を出しています。
濃厚なスープと泡立てたカプチーノ仕立ての
ミルクの軽さが絶妙なハーモニーです。

エネルギー	食塩	タンパク質
166kcal	0.8g	18.2g
脂質	炭水化物	食物繊維
7.9g	4.5g	1.2g

旬の真鱈をカレー風味ソティしました。
ソースは細かく切った野菜のマリネに
オレンジの香りが爽やかに広がります。
カレー風味、マリネの野菜、
オレンジの3つの味をお楽しみ下さい。
付け合わせのオカヒジキの食感もアクセントに
なっています。

テnderロインステーキ
グレイビーズソース

Les Viand

海藻サラダ

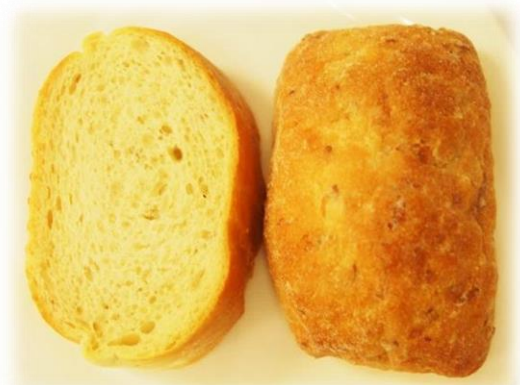
Les Salada

フルーツマचेドニア
蜂蜜アイス添え

Les Dessert

フランスパン
リュスティック

Les Pain



エネルギー	食塩	タンパク質
143kcal	0.6g	14.3g
脂質	炭水化物	食物繊維
5.8g	9.3g	2.5g

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nderロインを
グリルしました。
周りのたっぷりの彩り豊かな野菜や
季節のさつま芋、キノコのローストは
噛みごたえもあり、お肉のソースと一緒に
いただくとおいしさ倍増、
ボリューム感も◎です。

エネルギー	食塩	タンパク質
37kcal	0.3g	1.1g
脂質	炭水化物	食物繊維
1.7g	5.8g	2.3g

野菜と寒天は食物繊維・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。
南高梅のソースは隠し味のハチミツで
まろやかに仕上がりました。白い糸寒天の
上かけると目にも鮮やかです。

エネルギー	食塩	タンパク質
94kcal	0g	2.6g
脂質	炭水化物	食物繊維
3.6g	13.7g	1.5g

牛乳を使ったあっさりとしたアイス
クリームに蜂蜜の甘味とおいしいフルーツ、
3割が食物繊維であるバジルシードの独特の
歯ざわりが心地よく調和するデザートです。
なんと 94kcal です。
(バジルシード 3g には 0.9g 食物繊維)

エネルギー	食塩	タンパク質
112kcal	0.6g	3.8g
脂質	炭水化物	食物繊維
0.5g	23.0g	1.1g

このコースのパンは、バターを
一切使用していないフランスパンと、
素朴でややもっちりしている
リュスティックをお出ししています。
少しずつよく噛んで味わいながら
お召し上がりください。