



食彩フレンチ

エネルギー660kcal 食塩 3g

通常約 1,200kcal 45%オフ 食塩 4.5g 30%オフ

カリフラワーのムース
車海老と野菜のコンソメジュレ

Les Hors d'Oeuvre



グリーンピースと新之助のブルーテ
洋風茶碗蒸し

Les Soupes



鯖の燻製 真玉葱のピューレ
人参とオレンジのラペクミン風味

Les Poisson



エネルギー	食塩	タンパク質
84kcal	0.6g	7.6g
脂質	炭水化物	食物繊維
3.5g	5.8g	1.7g

カリフラワームースの上に車海老と春を彩る野菜をコンソメジュレで飾りました。目からも楽しみたい前菜はまるでキラキラ輝く宝石箱のようです。

エネルギー	食塩	タンパク質
70kcal	0.8g	4.5g
脂質	炭水化物	食物繊維
1.5g	9.3g	2.9g

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、新緑をイメージしたグリーンピースのスープを話題のお米「新之助」でとろみと旨味を出しています。ブルーテの下の洋風茶碗蒸しとの絶妙なハーモニーをお楽しみください

エネルギー	食塩	タンパク質
158kcal	0.6g	12.5g
脂質	炭水化物	食物繊維
9.5g	4.4g	0.8g

鯖は燻製にし、いつもの味がひと工夫されています。新玉ねぎのさわやかさとうま味を閉じ込めたピューレとの相性も抜群です。人参のマリネのクミンとオレンジの香りが爽やかさを添えてくれます。

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



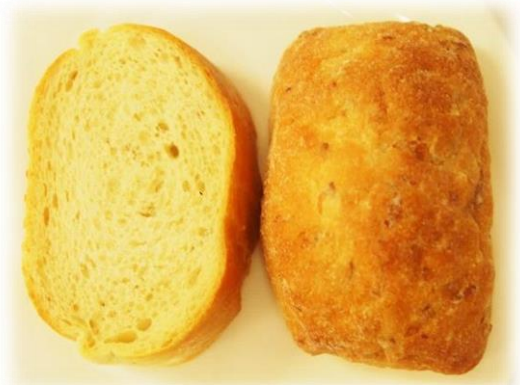
フルーツマチェドニア
蜂蜜アイス添え

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
115kcal	0.1g	13.7g
脂質	炭水化物	食物繊維
3.6g	7.0g	1.7g

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
28kcal	0.2g	1.3g
脂質	炭水化物	食物繊維
1.4g	4.0g	2.1g

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。白い糸寒天の上にかけると目にも鮮やかです。

エネルギー	食塩	タンパク質
95kcal	0g	2.6g
脂質	炭水化物	食物繊維
3.5g	13.9g	0.6g

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
109kcal	0.6g	3.6g
脂質	炭水化物	食物繊維
0.7g	22.0g	1.7g

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。