



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

帆立貝柱の温製ミモザ風

Les Hors d'Oeuvre



人参とコシヒカリのブルーテ カプチーノ仕立て

Les Soupes



真鯛のロティ プロバンス風

Les Poisson



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

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。

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

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。

エネルギー	食塩	タンパク質
136kcal	0.6g	13.2g
脂質	炭水化物	食物繊維
7.7g	2.9g	1.1g

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。

テンドーロインステーキ
グレイビーズソース

Les Viand



海藻サラダ

Les Salada



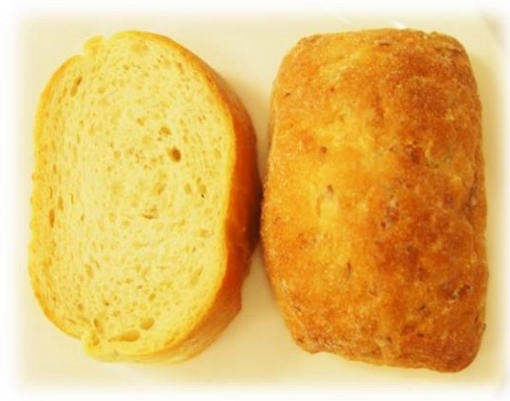
フルーツマチェドニア
蜂蜜アイス添え

Les Dessert



フランスパン ライ麦パン

Les Pain



エネルギー	食塩	タンパク質
134kcal	0.6g	13.6g
脂質	炭水化物	食物繊維
5.6g	7.1g	1.3g

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。

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

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。

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

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。

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

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。