

Le salon d'Alain

サロン・ダラン

Menus d'octobre 2021

Menu du mois

今月のメニュー



Halloween ハロウィン

Gratin de pain au potiron et aux patates douces

かぼちゃとさつま芋のパングラタン

Gâteau au fromage au potiron

南瓜のチーズケーキ



Menu santé

ヘルシーメニュー



Promotion du métabolisme

代謝促進

La vitamine U dans le chou aide à la digestion. On peut également s'attendre à ce qu'il protège la muqueuse gastrique et favorise la circulation sanguine. L'association avec le porc, riche en vitamines B, s'accorde parfaitement.

キャベツのビタミンUは、消化を助けてくれる働きがあります。胃の粘膜保護と血流促進の効果も期待できます。代謝を促すビタミンB群 豊富な豚肉との組み合わせは、相性抜群です。



Chou entier farci 丸ごとキャベツのファルシー

Mousse de raisin et yaourt

巨峰とヨーグルトのムース

F.TGV

F.TGVの授業では、週替わりで
下記のお食事をフランス語授業と
ともにお楽しみ下さい。

du 6 au 10 octobre	menu du mois 今月のメニュー
du 13 au 17 octobre	menu santé ヘルシーメニュー
du 20 au 24 octobre	Moussaka / Gâteau au chocolat et à la banane ムサカ / バナナとチョコレートのケーキ
du 27 au 31 octobre	Porc cuit aux tomates / Galettes bretonnes 豚肉トマト煮 / ガレット ブルトンヌ

DATES

- 10月6日(水)10h30-13h30
Menu Santé
フランス語 初心者1レベル
avec Aurore
- フランス語 A1-A2レベル
avec Christophe
- 10月8日(金)10h-13h
Menu du mois
フランス語 A2 レベル
avec Aurore
- 10月9日(土)15h15-18h15
Menu du mois
ワインのフランス語
with Yoriko
- 10月22日(金)10h-13h
Menu du mois
フランス語 B1レベル
with Aurore



CULTURE
INTERNATIONAL
CLUB

03-5758-3875
3-10-16 Noge, Setagaya, Tokyo

cic@culture-francaise-tokyo.co.jp

www.culture-francaise-tokyo.co.jp