Le salon d'Alain
サロン・ダラン

Menus de janvier 2022

Bonne Année 2021
幸運を呼ぶ新年

Menu du mois
今月のメニュー

Daurade poêlée au citron
真鯛のレモンポワレ

Galette des Rois
ガレット・デ・ロワ

Menu santé
ヘルシーメニュー

Réchauffer le corps et l'esprit
冷え性改善

La vitamine E des crevettes est bonne pour la pression sanguine et pour la bonne circulation du sang. Le gingerol qui donne son goût piquant au gingembre favorise la transpiration. Cette association vous réchauffera le corps.

海老のビタミンEには血圧の安定、血行促進効果が期待できます。生姜の辛味成分「ジンゲロール」の発汗作用と合わせ、体温維持に努めましょう。

Potage aux épinards garni de crevettes
海老ソテーとほうれん草のポタージュ

Cake au gingembre
生姜のパウンドケーキ

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 5 au 9 jan.	menu du mois 今月のメニュー
du 12 au 16 jan.	menu santé ヘルシーメニュー
du 19 au 23 jan.	ミネストローネ/ バナナケーキ Minestrone / Gâteau à la banane
du 26 au 30 jan.	鶏とオリーブのトマト煮/ フロランタン Poulet mijoté aux olives et aux tomates / Florentin

DATES

- 1月5日(水)10h30-13h30
  Menu Santé
  フランス語 *A1*レベル
  avec Christophe
  フランス語　初心者*A1*レベル
  avec Aurore
- 1月14日(金)10h-13h
  Menu du mois
  フランス語 *A2* レベル
  avec Aurore
- 1月28日(金)10h-13h
  Menu du mois
  フランス語 *B1*レベル
  avec Aurore
- 1月30日(日)15:15h-18:15h
  Menu du mois
  ワインのフランス語
  avec Yoriko

CULTURE INTERNATIONAL CLUB
03-5758-3875
3-10-16 Noge, Setagaya, Tokyo
cic@culture-francaise-tokyo.co.jp
www.culture-francaise-tokyo.co.jp