

Le salon  
d'Alain

サロン・ダラン

Menus  
d'octobre  
2022



**Menu du mois**

今月のメニュー



**Halloween**  
ハロウィン

**Tourte à la viande**  
ハロウィンミートパイ  
**Flan au potiron**  
かぼちゃのプリン



**Menu santé**

ヘルシーメニュー

**Faites le plein de fibres pour  
le bien-être de vos intestins**

白菜・りんごの繊維で腸活

Le chou chinois fait partie des «super aliment» ainsi que la pomme. D'où l'expression « manger une pomme par jour éloigne le médecin ». Les fibres alimentaires communes à ces deux aliments nettoient les intestins et stimulent leur activité.  
スーパーフードと呼ばれる油菜科の白菜。医者要らずと言われるりんご。この2つに共通する食物繊維は、腸の掃除をしてくれ、大腸を刺激し、腸活に役立ちます。



**Mille-feuille à la poitrine de porc  
et au chou chinois**

豚バラ肉と白菜のミルフィーユ

**Chiboust aux pommes**  
りんごのシブースト



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 octobre	menu du mois 今月のメニュー
du 12 au 16 octobre	menu santé ヘルシーメニュー
du 19 au 23 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 26 au 30 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5日(水)10h30-13h30  
Menu Santé  
フランス語 A1レベル  
フランス語 A2 レベル  
avec Christophe
- 10月28日(金)10h-13h  
Menu du mois  
フランス語 B1レベル  
avec Chloé
- 10月8日(土)15h15-18h15  
Menu du mois  
ワインのフランス語  
avec Yoriko