

Le salon  
d'Alain

サロン・ダラン

# Menus de décembre 2022

**Menu du mois**  
今月のメニュー



**Noël**  
ノエル



**Poitrine de boeuf braisée  
au vin rouge**  
牛バラ肉の赤ワイン煮込み

**Gâteau couronne  
au beurre**  
リースバターケーキ



**Menu santé**  
ヘルシーメニュー

**Recettes légères**  
低カロリー



Pour le plat principal, des champignons de Paris et du poulet qui sont des ingrédients peu caloriques. En dessert, une recette de gâteau sans beurre, idéale pour finir l'année en légèreté.

低カロリーのマッシュルームやヒナ鶏をメイン料理に。更にバター不使用のケーキで年末年始に向けてカロリーを控えめに調整しましょう。



**Poulet rôti**  
ローストチキン

**Gâteau aux fruits secs et au rhum**  
ドライフルーツとラム酒のケーキ

**DATES**

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 1 au 4 déc.	<b>menu du mois</b> 今月のメニュー
du 7 au 11 déc.	<b>menu santé</b> ヘルシーメニュー
du 14 au 18 déc.	Filet de porc sauté / Gâteau aux pommes 豚ヒレソテー / リンゴケーキ
du 21 au 25 déc.	Saumon grillé / Gâteau au fromage サーモングリル / チーズケーキ

- 12月7日(水)10h30-13h30  
**Menu Santé**  
フランス語 A1レベル  
avec Chloé  
フランス語 A2レベル  
avec Christophe
- 12月10日(土)15h15-18h15  
**Menu du mois**  
ワインのフランス語  
avec Yoriko
- 12月23日(金)10h-13h  
**Menu du mois**  
フランス語 B1レベル  
avec Chloé

