

Le salon  
d'Alain

サロン・ダラン

Menus  
de janvier  
2023



**Menu du mois**  
今月のメニュー



**Bonne Année 2023**

幸運を呼ぶ新年



**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 tension et pour la bonne circulation du sang. Le gingérol qui donne son goût piquant au gingembre favorise la transpiration. Leur 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

**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 4 au 8 jan.	menu du mois 今月のメニュー
du 11 au 15 jan.	menu santé ヘルシーメニュー
du 18 au 22 jan.	ミネストローネ/ バナナケーキ Minestrone / Gâteau à la banane
du 25 au 29 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14日(土)15h15-18h15  
Menu du mois  
ワインのフランス語  
avec Yoriko
- 1月18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
- 1月27日(金)10h-13h  
Menu du mois  
フランス語 B1レベル  
avec Chloé



CULTURE  
INTERNATIONAL  
CLUB

03-5758-3875

cic@culture-francaise-tokyo.co.jp

3-10-16 Noge, Setagaya, Tokyo

www.culture-francaise-tokyo.co.jp