

Le salon
d'Alain

サロン・ダラン

Menus
de septembre
2023



Menu du mois

今月のメニュー **Fête de la moisson en automne**

秋の実り



Galantine de poulet
鶏のガラントニーヌ
**Gâteau aux pommes et
aux noix**
りんごと胡桃のケーキ



Menu santé

ヘルシーメニュー

**Récupérer de la fatigue due à la
canicule tardive**

残暑の疲れ改善

Le DHA (l'acide docosahexaénoïque) contenu dans l'espadon diminue le cholestérol et la graisse neutre. Le polyphénol et les minéraux contenus dans les raisins sont utiles pour régénérer le corps au niveaux des cellules.

カジキマグロのDHAはコレステロールや中性脂肪を減らす働きをします。
さらにブドウに豊富に含まれるポリフェノール、ミネラル類で体内細胞の
活性化が期待できます。



Espadon pané à la provençale
カジキマグロのパネ プロヴァンス風

Mousse aux raisins et au yaourt
巨峰とヨーグルトのムース



DATES

・ 9月6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

・ 9月9日(土)15h15-18h15
Menu du mois

ワインのフランス語
avec Yoriko

・ 9月22日(金)10h-13h
Menu du mois

フランス語 B1レベル
avec Christophe

**CULTURE
INTERNATIONAL
CLUB**

03-5758-3875

3-10-16 Noge, Setagaya, Tokyo

cic@culture-francaise-tokyo.co.jp

www.culture-francaise-tokyo.co.jp