

# Le salon d'Alain

サロン・ダラン  


## Menus de janvier 2018



### Menu du mois 今月のメニュー



### Fête du Nouvel An

テーマ：新年のお祝い

**Gratin de crevettes au fromage bleu**  
 海老のブルーチーズ・グラタン  
**Galette des Rois**  
 ガレット・デ・ロワ



### Menu santé ヘルシーメニュー



### Prévenir le vieillissement

テーマ：アンチエイジング

**Garbure**  
 ガルビュール

白インゲン豆のサポニンが老化予防に効果的  
 Les haricots blancs contiennent des saponines qui favorisent la prévention du vieillissement.

**Pain de Gênes**  
 パン・ド・ジェーヌ

たっぷりのアーモンドでビタミンEを補給し、抗酸化作用  
 Le Pain de Gênes contient beaucoup d'amandes riches en Vitamine E, dont l'effet est anti-oxydant.



### DATES

・1月24日(水) 10h30-13h30  
 Menu Santé

フランス語 A1レベル  
 avec Christophe

・1月12日(金) 10h-13h

Menu du mois  
 フランス語 A2 レベル  
 avec Christophe

・1月13日(土) 15h-18h

Menu du mois  
 フランス語 A2 レベル  
 avec Yoriko

・1月17日(水) 11h-14h

Menu du mois  
 フランス語 A1-A2レベル  
 avec Christophe

・1月26日(金) 10h-13h

Menu du mois  
 フランス語 B1 レベル  
 avec Valéry

1月19日(金) 10h-13h

Menu italien  
 イタリア語 初心者  
 avec Martin

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 7 janvier :	menu du mois 今月のメニュー
du 10 au 14 janvier :	menu santé ヘルシーメニュー
du 17 au 21 janvier:	豚ヒレロースト ピペラドソース 洋梨 クラフティ Rôti de porc sauce piperade Clafoutis aux poires
du 24 au 28 janvier:	鱈のブレゼ バナナケーキ Cabillaud braisé, Gâteau aux bananes