

Le salon  
d'Alain  
サロン・ダラン

# Menus de juillet 2024



**Apéritif estival**

夏のアペロ

**Menu du mois**

今月のメニュー



**Gaspacho**  
ガスパッチョ

**Poulpe à la galicienne**  
タコのガルシア風

**Crème catalane**  
クレマカタラーナ



**Menu santé**

ヘルシーメニュー

**Récupérez de la fatigue  
avec des ingrédients d'été**  
夏素材で疲労回復

La valine, un acide aminé contenu dans la bonite, est efficace pour la réparation musculaire et la récupération de la fatigue.

Le pamplemousse est riche en vitamine C. Il protège le corps du stress, renforce les muqueuses et vous maintient en bonne santé.

鰯に含まれるバリンというアミノ酸が筋肉補修や疲労回復に効果的です。グレープフルーツは、ビタミンCが豊富。ストレスから体を守り、粘膜を強くし健康を保ちます。



**Bonite sautée à l'ail**  
鰯のガーリックソテー

**Pot de crème  
au pamplemousse**  
グレープフルーツプリン



## DATES

・ 7月3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

・ 7月13日(土)16h-19h  
Menu du mois

ワインのフランス語  
avec Yoriko

・ 7月19日(金)10h-13h  
Menu du mois

フランス語 B1レベル  
avec Christophe

