

Wellness Course “からだよろこびインナーケア”

免疫力アップで身体の中から強く、キレイをつくる。

プロバイオティクス(発酵食品)×プレバイオティクス(食物繊維、オリゴ糖)=シンバイオティクス、さらに腸内フローラを介さず直接身体に働くバイोजェニクスまでフルで取り入れた最強腸活メニュー。



Appetizer - 前菜 -

季節野菜のサラダ 菜園仕立て 米麴と粒マスタードのヴィネグレット

Salad , malted rice mustard vinaigrette

お花畑のような色とりどりの野菜。雑穀やナッツを使い菜園をイメージした、目でも楽しめる華やかなサラダです。

一皿になんと 30 品目入り栄養バランスも◎！

米麴だけで作った甘酒ベースのヴィネグレットは、甘酒が得意でない方にこそ味わっていただきたい一品。

Soup - スープ -

牛蒡とマッシュルームのポタージュ

Burdock and mushroom Potage

大地を感じる2つの食品・根菜ときのこは、食物繊維含有量トップクラスの最強タッグ。

低温でじっくり炒めて素材の旨みや甘みを引き出し、優しい甘さのはちみつと豆乳で腸内環境にもさらに嬉しい組み合わせ。

ノンフライのごぼうチップと生のマッシュルームの食感もお楽しみください。

Main dish - 魚料理・肉料理 -

旬鮮魚のポワレ 又は 地鶏のグリル 季節野菜 ポロネギのソース

Fish or Chicken , vegetable , leek sauce

明るい森の木漏れ日をイメージしたメインは、プロバイオティクス×プレバイオティクスで最強の腸活・シンバイオティクス。

隠し味としてポロネギのソースには味噌を、魚とお肉の下味には塩麴を使い、旨みを引き出しながら発酵食品の力を取り入れました。

野菜は、素材の甘みと歯応えで満足感を感じられるようシンプルにグリル。

栄養価 & アレルギー

エネルギー	603kcal
たんぱく質	36.6g
脂質	22.2g
炭水化物	75.0g
食塩相当量	2.7g

さらに詳しい栄養価を見るには…

グランパッハとグループ会社の「あすけん」はダイエットしたい・健康になりたいという方のための食生活記録・改善アプリ。

食事を記録すると、すぐに栄養計算・アドバイスが表示されます。

食生活改善のプロフェッショナル管理栄養士のノウハウと AI 技術を組み合わせたアドバイスがユーザーの行動変容を促します。

