

# Prefix Dinner Combination

プリフィックスタイルでお楽しみいただけるディナーメニューも、管理栄養士の資格をもつ「ウェルネスフード・コンシェルジュ」が監修する美味しさと、栄養バランスを追求したメニューがラインアップ。お客様のお好きな組み合わせでお楽しみください。

事前のご予約で、お悩み・理想に合わせて前菜とメインの組み合わせをご提案します。中でもイチオシの 6 パターンをご紹介します。

## ■Vegetarian -ベジタリアン-

だし、調味料含め、動物性食品を使用していないので、気軽にヴィーガン・フレキシタリアン・プラントベースに挑戦でき、菜食で不足しがちな鉄分もしっかり摂ることができます。

テリーヌには様々な食感の野菜が満腹中枢を刺激し、食物繊維は腸内環境を良くし免疫機能アップも期待できます。カルシウムやビタミンDは少々不足してしまうので、明日の朝は外で少し日に当たったり、朝ごはんで補給したりしてくださいね。

### 冬野菜のテリーヌ



### ソイミートのトマトソース煮込み



## ■Beauty -きれいなお姉さん-

美肌のために欠かせない栄養素ビタミン ACE + タンパク質でキレイをチャージ！

- ・ビタミン A…肌の乾燥を抑え、皮膚の発育を正常にする働きがあります
- ・ビタミン C…メラニン色素の働きを抑え、シミ・そばかすを防ぎ、コラーゲンの生成にも必要です
- ・ビタミン E…強い抗酸化作用があり、ビタミン A・C と一緒に摂ると相乗効果でさらに◎

形を変えた緑黄色野菜が実はたくさん隠れている、サブリらずのビタミンメニュー。

### 金時人参のエスポーマ



### 鮫鱈のベニエ



## ■Strong bone -骨の健康-

日本人は欧米人に比べてカルシウムを十分に摂れていません。その不足量は 1 日あたり 200mg で、牛乳コップ 1 杯分。

同じくビタミン D も不足しがちな栄養素の一つです。（「令和元年国民健康栄養調査」より）

カルシウムで健康な歯と骨の形成をサポートし、ビタミン D とマグネシウム、乳糖でさらに吸収率アップ！

### 錦爽鶏と 3 種ポテトのプレッセ



### “紅富士”の低温調理



## ■Meat lover macho -筋肉系 男子-

とにかくお肉を食べたい！というあなたにはこの組み合わせ。

筋肉づくりに欠かせないたんぱく質を補給する際、たんぱく質と脂質の代謝に必要なビタミン B6 も一緒に摂ることが大切です。

トマトやブロッコリー、ピーツといったビタミン・ミネラルの豊富な野菜と一緒に食べる事で全体のバランスも Good！

### 鴨肉のエピス風味



### 常陸牛フィレ肉のグリル



## ■Burning！ -脂肪燃焼ダイエッター-

ダイエットもしたいけど、お肉も大好き！という方におすすめの組み合わせ。お好みで子羊か豚肉かをお選びください。

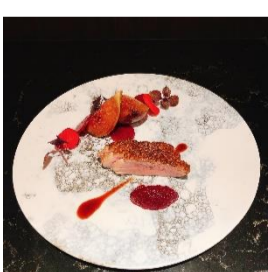
子羊：脂肪燃焼効果があるといわれる L-カルニチンの含有量は、他のお肉の 3～10 倍。

臭みも少なく柔らかいので、普段あまりラムやマトンを召し上がらない方でも食べやすくなっております。

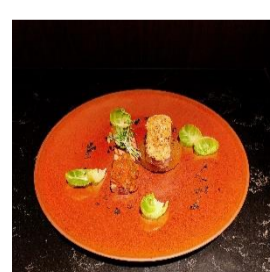
豚肉：糖質をエネルギーに変える手助けをするビタミン B1 含有量がトップクラス。

パンやごはん等の炭水化物をしっかり食べたい人に特におすすめです。

### 鴨肉のエピス風味



### 子羊のロースト または 氷室豚



## ■Low calorie fish -お魚好きのための低カロリー-

アミューズからパンまで全部食べても 500kcal 以下！

ダイエット中の方や、昼間食べすぎてしまったという方でも安心してお召し上がりいただけます。

調理法の異なる 2 種類のお魚の食感の違いや、旨みたっぷりの温かいサフランスープでおなかを満たすので満足感を感じられます。

### 鮮魚と甘えびのクリュ



### 真鱈のサフラン風味

