

# 今月の ファーマーズランチ 1,200円(税込)

たっぷり野菜をベースに月替わりの主菜・副菜を  
添えて提供させていただきます

・ 柚子ビネガー 食前酢                      ・ はちみつヨーグルト

・ 本日のポタージュスープ

■ かぼちゃのポタージュスープ

・ 今月の主菜・副菜 3種

■ ローストポーク ■ タコのマリネ ■ アンチョビブロッコリー

■ 実生の柚子オリジナルドレッシング

■ ベビーリーフ、赤水菜、トレビス、ブロッコリースプラウト(新芽)

■ アーモンド、カシューナッツ、クルトン

## ファーマーズ コース

1,800円(税込)

上記のファーマーズランチに  
今週の週替わりランチ

真鯛のポワレ マッシュルームのソース

をプラスできます

### 今月のテーマ 疲労回復

○ローストポーク

タンパク質、ビタミンB1、B2  
(疲労物質がたまるのを防ぎます)

○タコ

タンパク質、鉄、ビタミンE  
(疲労回復、視力低下予防)

○アンチョビブロッコリー

ビタミンC、カロチン  
(老化防止や生活習慣病、がんの予防)