

一、食前酒 みかん酢

蒲郡産のみかんとリンゴ酢を合わせた食前酢です
お酢には、食後高血糖、内臓脂肪の抑制効果があります

一、油物 天麩羅

日光湯葉包み

車海老しそ巻

うずら玉子えごま巻

エリンギ

お部屋にて天麩羅を揚げさせていただきます

一、水菓子 かぼちゃプリン

りんごのコンポート
蒲郡みかん

*かぼちゃの健康効果

免疫力アップ

ビタミンAとCの豊富さから風邪予防や

感染症対策に効果的です

一、前菜 高足蟹・菜の花真砂和え

合鴨ロース

梅蕪・ひげ長海老

河豚皮煮(ごり)

白子豆腐ポン酢ジュレ添え

河豚の皮は、コラーゲンを多く含んでおり美肌効果や
関節の健康をサポートする働きがあります

一、強肴 みかわ牛すき焼き風小鍋仕立て

みかわ牛は、あつさりしているのが特徴。

肉質は甘くジューシーです

ご来館いただき誠にありがとうございます
当館のお料理は新鮮な魚介や地元で生産された旬の食材
を使用しております
快眠おすすめ一品 酢の物

一、御造り アカザエビ イセエビ

地魚 白ミル貝 鯛 鮪

白ミル貝は、栄養価が高く特にタンパク質とミネラルが
豊富です

一、御飯 三河赤鶏しめじ炊き込みご飯

三河赤鶏は脂肪が適度に含まれており、脂の
甘みとコクが肉の旨味を引き立てます

脂っぽさが少なく、さっぱりとした後味です

ヨシ海老 キウイフルーツ・みぞれ和え

蒲郡みかん酢味噌掛け

*蒲郡みかんは、甘みと酸味のバランスが絶妙で濃厚な味わいが
特徴です

*海老に含まれる「グリシン」は深部体温を下げて深い睡眠に
導きます

*キウイフルーツに含まれる「セロトニン」と「葉酸」両方の睡眠の
質をアップすることができます

愛知の季節の味をごゆっくりお楽しみください

一、蒸し物 ほうかいぼう里芋包み蒸し

ほうかいぼうの正式名は、ヨロイイタチウオです
体は細く、流線型でイタチウオ(細長い体の魚)
の仲間らしい形状をしています

一、香の物 五種盛

一、留 椀 あおさ出汁

あおさには、植物性のタンパク質が含まれ
ており筋肉や細胞の修復に役立ちます

令和 六年 師走

風の谷の庵 料理長

永権

義弘

