

# 「食」からはじめる アンチエイジング

## 菜食健美



私たちはこれを「いつまでも若々しく健康であるために  
体や暮らし方に気配りすること」と考えています。

**Lunch Time 11:30~14:00 (ラストオーダー)**

### Anti-Aging Lunch アンチエイジング ランチ

¥1,575 (税込)



#### “Hokkaido” beef rib steak, vegetables anti-aging source

道産牛リブロースのステーキ  
いろいろ根野菜のアンチエイジングソース

- Today's soup 本日のスープ
- Fruit vinegar drink 果実酢ドリンク
- Bread or Rice パン or ライス
- Coffee or Tea コーヒー or 紅茶
- Dessert デザート

牛肉は、健康志向の高まりにより敬遠されがちな食材ですが、アミノ酸スコア100と非常に効率的なタンパク源でもあります。また、美容効果に欠かせないコラーゲンなども豊富でアンチエイジング効果もあるとされています。



#### Grilled yellowtail from Shakotan

Two colors of sources of a basil and the balsamico  
積丹産プリのグリル  
バジルとバルサミコの2色ソース

- Today's soup 本日のスープ
- Fruit vinegar drink 果実酢ドリンク
- Bread or Rice パン or ライス
- Coffee or Tea コーヒー or 紅茶
- Dessert デザート

ふりは栄養成分にタンパク質を沢山含んでおり、タンパク質の元となる必須アミノ酸「ヒスチジン」という成分は特に健康面へ良い効能を発揮してくれます。例えば、ヒスチジンにはストレス解消・脳機能改善などの効能があります。

Weekly menu  
週替わり

### Anti-Aging Weekly Lunch アンチエイジング ウィークリー ランチ

¥980 (税込)

4種類のセットから2種類週替わりで提供致します。今週のセットにつきましては、ラウンジスタッフにお聞きください。

#### Pasta Set パスタセット



- Today's soup 本日のスープ
- Salad サラダ
- Fruit vinegar drink 果実酢ドリンク
- Bread パン
- Organic Coffee or Tea 有機栽培コーヒー or 紅茶

#### Meat Set ミートセット



- Today's soup 本日のスープ
- Salad サラダ
- Fruit vinegar drink 果実酢ドリンク
- Bread or Rice パン or ライス
- Organic Coffee or Tea 有機栽培コーヒー or 紅茶

#### Fish Set フイッシュセット



- Today's soup 本日のスープ
- Salad サラダ
- Fruit vinegar drink 果実酢ドリンク
- Bread or Rice パン or ライス
- Organic Coffee or Tea 有機栽培コーヒー or 紅茶

#### Curry Set カレーセット



- Today's soup 本日のスープ
- Salad サラダ
- Fruit vinegar drink 果実酢ドリンク
- Rice ライス
- Organic Coffee or Tea 有機栽培コーヒー or 紅茶

#### Recommendation dessert おすすめデザート

ランチご利用のお客様にシェフ手作りの特別デザートをご用意しております。

¥380 (税込)

#### Alcohol of lunch ランチアルコール

- ビール (200ml)
- グラスワイン (赤・白) (130ml)

各 ¥300 (税込)

#### 温泉入浴プラン (入浴時間 11:00~17:00)

温泉とウィークリーランチ

(デザート付) ¥1,990 (税込)

アンチエイジングプラン (要予約)

温泉とアンチエイジング小額石膏パックとアンチエイジングランチ ¥4,990 (税込)

〈御注文の際にお申し付けください〉

Anti-Aging Lounge

# Symphony

アンチエイジングラウンジ シンフォニー