

今週のチャイニーズランチ Chinese lunch **926円** 税込1000円

前菜 Appetizer

例湯 (本日のスープ) soup

今週のメイン料理とライス Main dish&rice

フルーツ fruits

暑い日には 冷たいボルシチ！ (飲むサラダ)

冷たいボルシチ ライトセット 1019円 税込1100円 ランチのみ

じゃがいもと若鶏の中央アジア風炒め

stir-fry chicken and potatoes Central Asia style

Холодный свекольный борщ  
(СВЕКОЛЬНИК)

cold borscht

冷たいボルシチ

北海道帯広から新物ビーツ届きました。

(ビーツはカリウムを多く含むのでナトリウムの排泄を促し、高血圧を改善するそうです。また赤血球を作るのに不可欠な葉酸を多く含み、ヨーロッパでは健康野菜として食される。また、バタシアニンという色素に抗酸作用、発がん予防効果があり、食物繊維豊富です。)



Пирожок Piroshki  
“ピロシキ”

