

GRANDBACH

C R E S C E N D O

ATAMI

Accommodation Plan "Crescendo Beauty"

Recovery Dinner Course

From Nutritionist:

エサレン・マッサージ後は、身体がデトックスモードでありながら吸収しやすい状態にもなっています。よって、たんぱく質を多めで脂質を控えめにし、身体の修復機能を高める栄養素を持つ食材を使用しています。胃腸に負担がかからないよう、消化が良く、軽めのボリュームのお食事に。睡眠の質を下げるおそれがある飽和脂肪酸（バターや生クリームなどに含まれます）は使用せずに仕上げました。

三島野菜ペイザンヌスープ ロワイヤル仕立て

お野菜をたっぷり使ったスープです。アラビア語で「王様の野菜」の意味をもつモロヘイヤは、ビタミンやミネラルに富んでいます。ネバネバ成分はムチンによるもので、消化促進効果があります。

相模湾活魚のポアソクリュ 彩々リーフサラダ仕立て

ドレッシングに含まれるクエン酸は睡眠中に疲労回復をサポートし、目覚めを良くしてくれます。

天城軍鶏胸肉のスチーム 本山葵ラヴィゴットソース いろいろ季節野菜を添えて

鶏胸肉（皮は除いています）は低脂質・高たんぱくで、1日頑張った身体を修復し、美しいお肌や髪をつくるのに役立ちます。抗酸化作用の高い野菜を添えています。

雑穀米リゾット

スーパーフードと呼ばれているキヌアやアマランサス、水溶性食物繊維が豊富なもち麦を混ぜています。水溶性食物繊維には余分な糖や脂肪を吸着し身体の外へと排出する働きがあり、腸内環境の改善にも役立ちます。

バニラでマリネした果実と丹那牛乳のブランマンジェ

乳製品に多く含まれるカルシウムは、眠っている間に骨に取り込まれやすいため、夕食で摂取するのがおすすめです。なめらかなブランマンジェは生クリームを使用せずに作っています。

おやすみ前のお飲物

ルイボスティー / カモミールティー / タンポポコーヒー / 黒豆茶

眠りを妨げないよう、ノンカフェインのお飲物を揃えました。

ルームサービスでご提供いたします

The course to be served at your guest room

GRANDBACH

C R E S C E N D O

ATAMI

Breakfast Special Options

通常のご朝食メニューに加え、プランご利用の方に特別オプションをご用意しています。
追加料金はありません。
ご体調に合わせて、お好みのものをお申し付けください。

牧草で育ったグラスフェッドビーフのグリル

178kcal

赤身牛肉80gグリル、レモン、ほうれん草と茸のソテー、トマトグリル

牛肉の赤身には良質のたんぱく質と豊富な鉄分が含まれています。
疲れにくい身体づくりと美しい髪や爪に欠かせない、女性に必須の栄養素です。

または

軽くスモークした富士山サーモンのグリル

137kcal

サーモン燻製80gグリル、レモン、ほうれん草と茸のソテー、トマトグリル

サーモンにも良質のたんぱく質、そして豊富なビタミンDが含まれています。
免疫力アップや丈夫な骨と歯づくりに役立ち、女性の健康に欠かせない栄養素です。

焼きたてパンのチョイスに
ライ麦パンを追加しています。

水溶性食物繊維と不溶性食物繊維のバランスが良く、
血糖値の上昇をゆるやかにします。（低GI）

メインダイニング「風雅」でお楽しみください
Breakfast is available at FUGA restaurant.