

横河電機健康保険組合 & ラフォーレ倶楽部 共同企画

連泊でお部屋代1泊分無料キャンペーン

期間限定で、連泊すると1泊分のお部屋代が無料になるキャンペーンを実施いたします！
ラフォーレで、ゆったりとしたひとときをお過ごしください。

対象期間 2012年3月16日(金)～6月30日(土)泊 ※4/27～5/5泊を除く。中軽井沢は～4/20泊も除く。

対象ホテル 蔵王・那須・伊東・修善寺・山中湖・中軽井沢・白馬八方・琵琶湖・南紀白浜

内容 お部屋代1泊(日曜～金曜泊)分無料

条件 2泊3食付(朝食2回・夕食1回)または2泊4食付(朝食2回・夕食2回)でのご宿泊

料金例

ラフォーレ修善寺 ホテル棟 スタンダードルームに
金曜から2泊4食付でご利用の場合

大人 23,040円～ → **18,440円～**
お子様 16,420円～ → **11,820円～**

1日目
(金曜日)
お部屋代
4,600円が
無料

1日目
(金曜日)
夕食

2日目
(土曜日)
朝食

2日目
(土曜日)
お部屋代

2日目
(土曜日)
夕食

3日目
(日曜日)
朝食

要予約 ご予約は電話でのみ承ります。「連泊でお部屋代1泊分無料キャンペーン」をご覧になった旨お伝えください。

◎本キャンペーンは同一ホテルを連泊でご利用の場合、日曜～金曜の1泊分のお部屋代相当額が無料となります。

(例:金曜・土曜の2連泊の場合→金曜が無料対象/土曜・日曜の2連泊の場合→日曜が無料対象)

◎2日目のお部屋の清掃およびタオル等の交換はいたしません。◎2泊3食付でご利用の場合、ご夕食は1日目または2日目をお選びください。

※掲載の料金は、定員利用時1名様あたりの料金で、消費税・サービス料込の総額表示です。※入湯税を別途申し受けます。(琵琶湖を除く) ※お子様料金は小学生以下の方が対象です。

POSITIVE OFF
森観光トラストは、観光庁が奨励する
「ポジティブ・オフ」運動に賛同しています。

ご予約・
お問合せ

ラフォーレ予約ダイヤル または 各ホテル

東京 **03-6409-2800** 大阪 **06-6396-5489**

営業時間 9:00～17:30 ◎音声案内にしたい、ご希望のメニュー番号を押してください。該当のホテルにおつなぎします。

会員様用予約情報サイト **LAFORET plus**

http://plus.laforet.co.jp

WEB予約には利用者登録が必要です
法人会員No. 10157 法人パスワード 10157ca

おすすめ
Healthy
Cooking

春らしい彩りの野菜たっぷりオムレツ。チーズが入って、コクもあります！

春野菜のオープンオムレツ

COOKING
DATA

エネルギー
1人あたり
282kcal

調理時間
30分

料理制作：管理栄養士 宗像 伸子



●材料(2人分)

卵	3個	プロセスチーズ	20g
ベーコン	10g(小1枚)	レタス	40g
たまねぎ	40g(1/5枚)	ペピーリーフ	10g
人参	40g(1/4本)	ブチトマト	4個
たけのこ(ゆで)	40g(1/4個)	フレンチドレッシング	10g(小さじ2)
グリーンピース(生)	20g		
油	全部で12g(大さじ1)		
塩	1g(小さじ1/6)		

●作り方

- ①たまねぎ、人参、ゆでたけのこは粗みじん切りにする。
- ②グリーンピースはゆでる。
- ③ベーコンは1cm角に切る。
- ④フライパンに油大さじ1/2をあたため、③とたまねぎを炒め、人参、ゆでたけのこを入れて炒め、塩で調味して冷ます。
- ⑤卵は割りほぐし、④を入れ、②と5mm角に切ったチーズを加える。
- ⑥フライパンに油大さじ1/2をあたため、⑤を入れて箸で大きく混ぜ、半熟状になったら火を弱めてふたをして焼く。
- ⑦レタスは洗って小さくちぎり、ペピーリーフ、ブチトマトを合わせてドレッシングであえる。

フランス 1品 ●エネルギー 31kcal (1人あたり) ●調理時間 10分

ほたて缶はうまみがあるので、汁ごと使いましょう。塩分も含まれるので、加える塩は控えめにします。

クレソンとほたてのスープ

●材料(2人分)

クレソン 1束(40g)
ほたて水煮缶詰 小1缶(60g)
水 1/2(300ml)
塩 少々
A こしょう 少々
しょうゆ 少々

●作り方

- ①クレソンは2～3cmの長さに切り、茎と葉に分けます。
- ②鍋に水と、ほたてを汁ごと入れて火にかけます。沸騰したら①の茎を加えて煮ます。
- ③Aで味をととのえ、①の葉を入れて、さっと煮ます。

写真撮影：対馬一矢

料理：ベターホームのお料理教室