

# EAT WELL AT WESTIN WITH OUR HEALTHY KIDS MENU

**WESTIN**  
HOTELS & RESORTS



## ウェスティンで食欲旺盛 ヘルシーなお子様メニュー

### BREAKFAST


**BUILD YOUR OWN GRANOLA PARFAIT**   
low-fat vanilla Greek yogurt, organic granola, strawberries, blueberries and raspberries 7

**OATMEAL WITH APPLES AND WALNUTS**  
served with apples, walnuts, honey and milk 6


**BABY SPINACH & CHEESE OMELETTE**   
served with fruit salad 7

**PEANUT BUTTER AND BANANA SANDWICH**  
served on whole wheat bread with seasonal fruit 7

### ブレイクファスト-朝食

**お好みグラノーラパフェ**  
バニラ風味の低脂肪グreek(ギリシャ)ヨーグルト、オーガニックグラノーラ、イチゴ、ブルーベリー、ラズベリー   
7

**オートミール**  
アップル、ウォルナッツ(くるみ)はちみつとミルク添え  
6

**ベビースピナッチ (ほうれん草) & チーズ入りオムレツ** フルーツサラダ付き   
7

**ピーナッツバター&バナナサンドイッチ**  
全粒粉パン、季節の果物  
7

### LUNCH/DINNER

**CHICKEN COBB SALAD**  
mixed greens, chicken, egg, cheese, avocado and cherry tomatoes with low-fat dressing 10

**DR. GREG'S DECONSTRUCTED CAESAR SALAD**   
grilled chicken, greens, Parmesan crisp, croutons, bacon bits and caesar dressing 10

**FAMILY VEGETABLE PLATTER**   
assortment of fresh, raw vegetables served with low-fat ranch sauce 11


**GRILLED CHICKEN SANDWICH**  
on whole-wheat slider with melted low-fat cheddar cheese served with fruit 10


**ASIAN-STYLE SALMON WITH SOBA NOODLES**  
pan roasted salmon with fresh ginger, carrots, red peppers, onions and sesame seeds 14

**FILET MIGNON & SMASHED POTATO**   
3 oz. beef tenderloin with potatoes for smashing and served with seasonal vegetables 15

### ランチ/ディナー


**チキンコブサラダ**  
ミックスグリーン野菜、チキン、たまご、チーズ、アボカド、チェリートマト、ローファット(低脂肪)ドレッシング  
10

**グレッグ博士の特製シーザーサラダ**  
グリルチキン、グリーン野菜、パルメジャンチーズのかりかり、クルトン、ベーコンピッツ、シーザードレッシング   
10

**ファミリーベジタブルプレート**  
生野菜いろいろ盛り合わせ、ローファット(低脂肪)ランチドレッシングソース   
11

**グリルチキンサンドイッチ**  
全粒粉パン使用のミニチキンバーガー、とろけるローファット(低脂肪)CHEDDARチーズ、フルーツ添え  
10

**アジアスタイルサーモン&そば**  
鮭のしょうが風味焼き、蕎麦、にんじん、赤ピーマン、たまねぎ、ゴマ  
14

**フィレミニヨンスステーキ&スマッシュポテト**  
牛フィレステーキ(約85g)、スマッシュポテト、季節のお野菜   
15

### BEVERAGES

2% MILK, SOY, SKIM MILK  
4

APPLE JUICE, GUAVA JUICE, ORANGE JUICE, PINEAPPLE JUICE  
4

BOTTLED WATER  
4

### DESSERTS

TROPICAL FRUIT BOWL, OATMEAL RAISIN COOKIE, LOW FAT YOGURT  
5

SORBET OF THE DAY AND TROPICAL MACAROON  
5

### お飲み物

ミルク(低脂肪乳)、ソイミルク(豆乳)、スキムミルク  
4

アップルジュース、グアバジュース、オレンジジュース、パイナップルジュース  
4

ボトルウォーター  
4

### デザート

トロピカルフルーツボウル、オートミールレーズンクッキー、ローファット(低脂肪)ヨーグルト  
5

季節のシャーベットとトロピカルマカロン  
5



Where Kids Get Cooking!

子供たちの楽しいクッキング!

**AT WESTIN, WE BELIEVE THAT EATING WELL ISN'T JUST FOR ADULTS.** That's why we've teamed up with SuperChefs™, a group of doctors, dentists and dietitians dedicated to educating kids on the importance - and the fun - of eating smart. From cooking and enjoying nutritious foods to staying active, SuperChefs helps kids discover the upside of healthy living. Each of these special SuperChefs offerings is as delicious as it's nutritious, making kids and parents happy.

**大人に負けないくらいお子様も食欲旺盛に!**これはウェスティンがお子様のために考えたプログラムです。お子様に食の大切さと楽しさを知ってもらい、よりよい食生活のために立ち上げられたのがスーパーシェフチームです。医師、歯科医、栄養士を交えたこのチームで、お子様は栄養と食について学び、実際に食材を使って楽しいクッキングを体験することができます。スーパーシェフで健康的な食生活の利点を発見すると同時にクッキングを思いっきりお楽しみください。

"We like being SuperChefs and making lots and lots of raviolis!"  
"スーパーシェフになっちゃた。もっとラビオリを作ろう!"



"We didn't know how great salad could taste."  
"こんなにサラダがおいしかったなんて知らなかった。"



"We have a super fun time making crêpes!"  
"クレープ作りは楽しい!"



 This recipe has been created and tested in our SuperChefs kitchens by our SuperChefs kids. このレシピはスーパーシェフキッチンにてスーパーシェフキッズにより創作され、試食されたものです。

 These dishes pair whole foods to boost their nutritional benefits and flavors. これらの料理は栄養効果を高め、美味しく仕上げています。

**Join Westin and the SuperChefs of the Universe™ for superfood fun.** Get the Digimarc® Discover App for iPhone or Android (below), or flip the menu over to get started.

全世界からウェスティンでスーパーシェフになろう。スーパーフードファンのために スマートフォンで Digimarc Discover アプリケーションをダウンロード、またはアンドロイド端末(下記)、もしくはメニューの裏面から始めてください。



1. Download the Digimarc Discover App. Digimarc Discover アプリケーションをダウンロードしてください。
2. Hold your phone parallel to the page, with your viewing screen facing you. The Digimarc Discover App will automatically detect and launch the video.

ページに対し携帯を水平に保ちスクリーンを上に向けて見てください。Digimarc Discover アプリケーションは自動的に読み取り、ビデオが流れます。

# WESTIN > SUPERCHEFS

## ARE IN THE KITCHEN TURNING UP THE FUN!

# ウェスティンとスーパーシェフ キッチン楽しさがいっぱい!

Meet six cosmic chefs and their two robot helpers from the Galaxy of Munch. Learn more online about their special skills and powers in the kitchen by going to [www.superchefs.tv](http://www.superchefs.tv)

6人の銀河系シェフと2人のロボットヘルパーに会ってみませんか。キッチンで彼らの腕前とパワーを知りたいければ [www.superchefs.tv](http://www.superchefs.tv) を見てね。



What makes some foods "super"? SuperFoodsRx™ offerings have lots of nutrients, like vitamins and minerals that help your body grow strong and fight disease.

なにが食べ物を“スーパー”にするの? たとえばビタミンやミネラルは病気と闘い体を強くするなど、スーパーフードRxにはたくさんの栄養素が含まれています。

Spicer's favorite superfood is cinnamon. Can you get her through the maze to find it? It tastes great and helps your heart stay healthy!

スパイスの好物はシナモンなんだって。彼女は迷路を通してシナモンを見つけられるかな。シナモンはおいしいし、心臓にもいいんだよ。



**WESTIN**  
HOTELS & RESORTS

"Did you know that one ounce / 25 grams of 70% dark chocolate is a smart treat that helps keep you healthy...and don't rush your brush!"



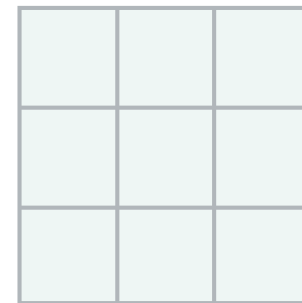
Chopper

70%のダークチョコレートは1オンス/25グラム食べると体にいいんだ。...そのあと歯磨きは急がなくても大丈夫。

SuperChefs kids love superfoods! Circle the three foods that are NOT superfoods.

こどもスーパーシェフはスーパーフードが大好き! スーパーフードじゃないものを3つをまるで囲ってごらん。

Tic-Tac-Toe  
三目並べ



答え: カップケーキ、ロリポップ、アイスクリーム  
ANSWER KEY: cupcake, lollipop, ice cream

