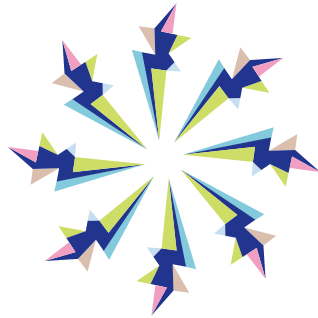


Les Trois

Powered by
CUCCILOLO Group

김지운 셰프와의 콜라보레이션으로
변화된 레트로아의 미식의 세계로
여러분을 초대합니다.

3



Les Trois

Powered by
CUCCILO Group

‘셋’이라는 의미의 프랑스어 ‘레트로아’는 **의사·셰프·영양사**의 삼위일체로 건강을 최우선 가치로 둔 ‘안티에이징 퀴진’이라는 새로운 장르를 개척한 푸드테라피 레스토랑입니다.

1

*The very Best
Doctor, Nutritionist, Chef*

의사·셰프·영양사의 삼위일체로 일상의 건강을 약보다는 매일 먹는 음식으로 치유하고 예방합니다.

2

The very Best Ingredients

정직한 재료로 바른 맛을 낸다는 철학으로 제철 식재료와 유전자 변형이 없는 안전한 식재료를 사용하며 조미료, 방부제 등과 같은 어떠한 식품첨가물도 넣지 않습니다.

3

The very Best Moments

가족모임, 컨퍼런스, 소규모 파티 등 소중한 분과 함께하는 시간을 더욱 빛내드릴 수 있는 단독룸과 소블리에가 선별한 와인페어링으로 오감을 채워드립니다.



Fresh Food Reserves



Appellation of Origin

육류 / 육가공품

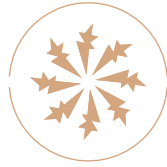
소고기 (채끝, 흥두깨, 차돌, 양지)	국내산 한우
소갈비	미국산
돼지고기	국내산
닭고기	국내산
양고기	뉴질랜드산
이베리코	스페인산
프로슈토	이탈리아산
생햄류	국내산, 이탈리아산

수산물

전복	국내산
농어	스페인산, 국내산
참도미	국내산
병어	국내산
캐비어	벨기에산
갑오징어	베트남산, 국내산
새우	베트남산, 국내산
가리비	미국산, 일본산

야채류 / 기타

쌀	국내산
송로버섯	이탈리아산
아보카도	미국산
로메인상추	국내산
능이버섯	중국산
마늘, 흑마늘	국내산
수삼	국내산
콩류	국내산, 수입산



Chef's Special Lunch Course

49.

작은 전채요리(부르스께따)
Small Bruschetta

닭장각을 곁들인 로메인 시저 샐러드
Caesar Salad with Chicken Thigh

레트로아 봉골레 오레끼에떼 파스타
Vongole Orecchiette* Pasta (*Small ear-shaped Pasta Pieces)

메인 선택
Choice of Main Dish

계절 생선 스테이크
Seasonal Fish Steak

한우 채끝 스테이크
Hanwoo (Korean Beef) Strip Steak

오늘의 디저트
Today's Desserts



Chef's Special Dinner Course

95.

작은 전채요리(부르스께따)
Small Bruschetta

닭장각을 곁들인 로메인 시저 샐러드
Caesar Salad with Chicken Thigh

해산물 토마토 스투
Seasonal Seafood Stew with Tomato Sauce

레트로아 봉골레 오레끼에떼 파스타
Vongole Orecchiette* Pasta (*Small ear-shaped Pasta Pieces)

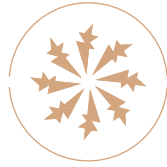
능이버섯 보양삼계 리조또
Korean 'Samkye' style Chicken Risotto with Neung-i Mushroom

메인 선택
Choice of Main Dish

당귀 된장을 곁들인 이베리코 목살 스테이크
Iberico Boston Butt Steak Marinated with Doenjang

한우 채끝 스테이크
Hanwoo (Korean Beef) Strip Steak

오늘의 디저트
Today's Desserts



Korean Cuisine

*한식 메뉴는 평일 오전 11시부터 오후 3시 까지만 제공됩니다.

NO. 01	제철 식재료로 차려낸 차움 레트로아 한식 반상 Chaum's Special Korean Table d'hôte, Korean dish	49.
NO. 02	전복 성게알 미역국 소반상 Chaum Les Trois 'Miyek-guk' small Tabled d'hôte	39.
NO. 03	완도산 신선한 전복과 고소한 내장을 곁들인 전복죽 Abalone Porridge	31.
NO. 04	한우를 직접 다져 만든 프리미엄 소고기죽 Premium Beef Porridge with Minced Hanwoo (Korean Beef)	31.



신선한 전복과 고소한 내장을 곁들인 전복죽
Abalone Porridge

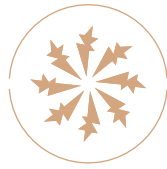




Healthy Menu

 For Vegetarian / 채식주의자 메뉴 조리 가능 (치즈, 닭고기 등 제외)

NO. 01	저온조리한 부드러운 닭가슴살과 아스파라거스, 수란 Sous-vide Chicken Breast, Poached Egg and Asparagus	20.
NO. 02	채소와 깐넬리니콩을 푹 익혀만든 토스카나식 수프  Tuscan Kale Soup (Ribollita) with Vegetable and White Bean	31.
NO. 03	흑마늘을 곁들인 매콤 단백한 마늘 파스타 (스파게티)  Aglio, Olio e Peperoncino Spaghetti with Black Garlic	26.
NO. 04	고르곤졸라 크림을 곁들인 비트 리조또 Beet Risotto with Gorgonzola Cream	32.
NO. 05	능이버섯 보양삼계 리조또  Korean 'Samkye' style Chicken Risotto with Neung-i Mushroom	35.



Chaum 食 Salad



My Own Salad

차움 푸드테라피클리닉 의료진 · 셰프 · 영양사의 삼위일체로 개발되어 더욱 완성도를 높인 '차움식(食) 샐러드'는 한 끼 식사로서의 충분한 영양 섭취가 가능한 원플레이트 건강식입니다.

'컬러 푸드 테라피'를 테마로 **블랙(Black)**, **옐로우(Yellow)**, **퍼플(Purple)** 3가지 컬러를 메인으로 각 컬러별 '면역력 증강', '에너지 충전', '안티에이징 뷰티' 등 지금 내게 필요한 건강기능을 고려하여 선택할 수 있습니다. 또한 5가지 수제 드레싱과 다양한 토핑 선택으로 나만의 맞춤형 샐러드 완성이 가능합니다.

건강한 식재료 사용은 물론 각 식재료와 어울리는 건강한 조리법으로 요리하여 영양성분 파괴를 최소화하고 흡수를 원활하게 도우며, 재료 본연의 맛을 더욱 맛있고 풍부하게 즐길 수 있도록 구성했습니다.

차움 食 샐러드 이용 방법 Guide to Chaum's Exclusive Salad



샐러드 '메인 컬러' 선택 (Black, Yellow, Purple)

Choose a 'main color' of your salad
(Black, Yellow, Purple)



수제 드레싱 선택 (5종 중 택1)

Choose a homemade dressing (Choose 1 among 5 dressings)



추가 토핑 선택 (프로틴 / 스페셜)

Choose a topping to add (Protein/Special)

※ 식품 알러지가 있는 고객님은 주문 시 미리 말씀 부탁드립니다.
Please inform us of any food allergies when ordering.

NO.
01

[면역Up] 블랙 샐러드

Black Salad - A salad that uses ingredients in the color black to enhance the immune system

35.

식재료 Ingredient

그린샐러드, 병아리콩, 모듬 버섯(양송이, 표고, 아위, 새송이, 능이), 새우, 관자 갑오징어, 흑마늘, 아몬드, 방울토마토, 아보카도

Salad, Chick peas, Assorted Mushrooms, Almonds, Avocados, Black Garlic, Cuttlefish, Cherry Tomatoes, Scallops, Shrimps, etc.



NO.
02

[에너지Up] 옐로우 샐러드

Yellow Salad - A salad that uses ingredients in the color yellow to increase energy levels

35.

식재료 Ingredient

그린샐러드, 병아리콩, 마리네이드 연어, 망고, 아보카도, 방울 토마토, 오렌지, 단호박 Salad, Marinated Salmon, Chick Peas, Mango, Avocado, Yellow Cherry Tomato, Orange, Sweet Pumpkin, etc.

NO.
03

[Power뷰티] 퍼플 샐러드

Purple Salad - A salad that uses ingredients in the color purple for better skin and beauty

35.

식재료 Ingredient

그린샐러드, 병아리콩, 수비드 닭가슴살, 베리콤포트(블루베리, 블랙베리), 비트, 아몬드, 콜라비 피클, 방울토마토, 아보카도, 자색 고구마 퓨레 등

Salad, Chick peas, Sous-vide Chicken Breast, Berry Compote (Blueberries, Blackberries), Beets, Almonds, Avocados, Cherry Tomatoes, Pickles, Purple Sweet Potato Puree, etc.



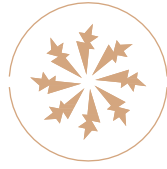
[드레싱 Dressings]

- 셰프 추천 | 바질시드 | 피칸 발사믹 | 오리엔탈 | 망고 | 요거트
- Chef's Special | Basil Seed | Pecan Balsamic | Oriental | Mango | Yogurt

[추가 토핑 Additional Toppings]

- 수분촉촉 닭가슴살 Sous-vide Chicken Breast (추가토핑) +5.
- 영양만점 과트로 머쉬룸 Assorted Mushrooms
- 마늘 듬뿍 대하구이 Garlic Grilled Prawns
- 바다향 가득 해산물 볶음 Stir-fried Seafood
- 육즙팡팡 그릴드 이베리코 Grilled Iberico Pork
- 달콤상큼 시트러스 소스에 버무린 생연어 Marinated Salmon

- 육즙가득 한우 채끝 큐브 Grilled Hanwoo (Korean Beef) Strips
- 세계 3대 진미, 트러플 슬라이스 Truffle Slices (스페셜 토핑) +10.
- 완도산 싱싱 전복구이 Grilled Abalone



Salad & Appetizer



-
- NO. 송로버섯 페스토에 버무린 버섯볶음과 수란샐러드 35.
01 Mushroom seasoned with Truffle Pesto and Poached Egg Salad (송로 추가) 45.

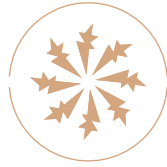
다양한 모듬 버섯과 송로버섯 페스토가 조화를 이룬 따뜻한 버섯 샐러드

-
- NO. 닭장각을 곁들인 로메인 시저 샐러드 33.
02 Caesar Salad with Chicken Thigh

「김지운 셰프 추천」 펜넬로 마리네이드한 부드럽고 쫄깃한 닭장각(닭다리)을 곁들인 로메인 샐러드

-
- NO. 그릴에 구운 한우 찹 스테이크 샐러드 42.
03 Grilled Hanwoo (Korean Beef) Chop Steak Salad

육즙 가득 구워낸 한우 채끝 찹스테이크와 신선한 그린 샐러드



Salad & Appetizer

NO. 04	이탈리아식 보콘치니 모짜렐라 빵 샐러드 Bocconcini Mozzarella Panzanella	28.
신선한 모짜렐라와 오이, 양파, 토마토에 통밀빵을 곁들인 이탈리아 토스카나식 샐러드		
NO. 05	양념한 새우를 곁들인 아보카도 퓨레 Avocado Puree with seasoned Prawn and Ciabatta	28.
치아바타빵과 상큼하고 진한 아보카도 퓨레, 데쳐 양념한 새우 토핑		
NO. 06	화이트 아스파라거스, 프로슈토와 트러플 올란데제 소스 White Asparagus, San-Daniele Proscuitto and Truffle Ollandese	33.
육즙 가득 볶은 화이트 아스파라거스와 이탈리아 산다니엘레 프로슈토		
NO. 07	치즈 & 살라미 플래터 Cheese & Salami Platter	35.



화이트 아스파라거스, 프로슈토와 트러플 올란데제 소스
White Asparagus, San-Daniele Proscuitto and Truffle Ollandese





이탈리아식 보콘치니 모짜렐라 빵 샐러드
Bocconcini Mozzarella Panzanella





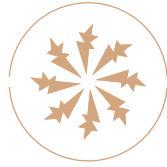
Pasta

-
- NO. 01** **앤초비 트리니티 파스타 (링귀네)** **29.**
Anchovy Trinity (Martini, Pernod, White Wine) Linguine
- 「김지운 셰프 추천」 3가지 주재료(앤초비, 선드라이 토마토, 마늘)와 3가지 리큐르(마티니, 페르노, 화이트와인)를 베이스로한 시그니처 오일 파스타
-
- NO. 02** **고소한 잣 등벙 캄파냐 파스타 (스파게티)** **29.**
Pine nut flavored Campania Spaghetti
- 「김지운 셰프 추천」 이탈리아 남부 캄파냐 지방의 유명 식재료인 가지와 잣을 이용한 파스타로 다진 잣을 가득 담아 고소하고 녹진한 잣의 풍미를 살린 오일 파스타
-
- NO. 03** **흑마늘을 곁들인 매콤 담백한 마늘 파스타 (스파게티)** **26.**
Aglio e Olio Peperoncino Spaghetti with Black Garlic
- 건강한 흑마늘을 곁들인 고소한 마늘풍미 가득한 파스타
-
- NO. 04** **한우 차돌박이를 곁들인 양배추 파스타 (스파게티)** **34.**
Cabbage Olive Oil Spaghetti with Beef Brisket
- 고소하고 불향가득 구운 한우 차돌박이를 곁들인 양배추 오일 파스타
-
- NO. 05** **리코타 치즈와 가지 튀김을 곁들인 파스타 (마니께)** **31.**
Maniche Pasta with Ricotta Cheese and Fried Eggplants
- 토마토 소스 베이스의 레트로아의 수제 리코타 치즈와 곁은 바삭하고 속은 촉촉한 가지 튀김을 곁들인 파스타 (유기농 면 사용)
-
- NO. 06** **제철 모듬 해산물 토마토 파스타 (링귀네 / 2인분)** **52.**
Linguine with Fresh Tomatoes and Seasonal Seafood
- 다양한 해산물이 가득한 진한 토마토 베이스의 링귀네 파스타



리코타 치즈와 가지 튀김을 곁들인 파스타 (마니께)
Maniche Pasta with Ricotta Cheese and Fried Eggplants





Rice & Soup

NO. **01** **고르곤졸라 크림을 곁들인 비트 리조또** 32.
Beet Sauce Risotto with Gorgonzola Cream

녹진한 고르곤졸라 크림을 곁들인 루비 빛의 비트가 입맛을 돋우는 건강 리조또

NO. **02** **능이버섯 삼계 리조또** 35.
Korean 'Samkye' style Chicken Risotto

구수하고 영양만점인 능이버섯 삼계탕을 레트로아스타일로 해석한 리조또

NO. **03** **전복 해산물 볶음밥** 35.
Abalone Bokkeumbap (Fried Rice)

양념이 고루 밴 고슬고슬한 밥과 쫄깃한 전복의 식감이 일품인 레트로아 시그니처 메뉴

NO. **04** **채소와 깐넬리니 콩을 푹 익혀 조리한 토마토 수프** 31.
Tuscan Kale Soup (Ribollita) with Vegetable and White Bean

채소와 깐넬리니(흰강낭콩)을 주재료로 하여 3대 영양소가 골고루 갖춰진 영양만점 토마토 수프



고르곤줄라 크림을 곁들인 비트 리조또
Beet Sauce Risotto with Gorgonzola Cream





Main Menu



NO. 02

NO. 01 새우 레몬소스를 곁들인 계절 생선 스테이크 [150g] 45.
Seasonal Fish Steak and Lemon Shrimp Sauce

지중해 스타일의 겉은 바삭하고 속은 촉촉하고 부드러운 계절 생선 스테이크

NO. 02 매콤한 페페로나다를 곁들인 닭장각 구이 [3ea] 54.
Seared Chicken Thigh with spicy Peperonata

매콤한 파프리카 소스를 곁들여 바삭하게 구운 마리네이드한 닭 허벅다리살

NO. 03 당귀 된장에 마리네이드한 이베리코 목살 스테이크 [300g] 61.
Iberico Shoulder Butt Steak Marinated with Doenjang

당귀 된장에 마리네이드해 그릴에 구운 이베리코 목살 스테이크

NO. 04 토니포트 와인으로 조리한 한우 채끝 등심 스테이크 [150g] 58.
Striploin steak of Hanwoo Flambéed with Tawny Port

웻에이징 한우 채끝을 포트와인으로 플람베해 풍미 가득한 한우 스테이크

NO. 05 레트로아 시그니처 모듬 플래터 150.
Les Trois Signature Surf and Turf

메인 메뉴를 한번에 푸짐하게 즐길 수 있는 시그니처 모듬 플래터



레트로아 시그니처 모듬 플래터

Les Trois Signature Surf and Turf

메인 메뉴를 한번에 푸짐하게 즐길 수 있는 시그니처 모듬 플래터





Dessert & Cafe

NO. **01** **뽕나꼬타 (생크림 푸딩)** **11.**
Panna Cotta

NO. **02** **생우유 젤라또** **10.**
2 types of Fresh Gelato 'Fior di Latte' - Extra Virgin Olive Oil
- Affogato di Caffè **12.**

NO. **03** **아메리카노 / 에스프레소 / 카페라떼 / 카푸치노** **9.**
Americano / Espresso / Caffè Latte / Cappuccino

NO. **04** **녹차 / 얼그레이 홍차 / 카모마일 허브차** **9.**
Green Tea / Earl Gray Black Tea / Camomile Herb Tea



올리브오일을 곁들인 생우유 젤라또

Fresh Gelato 'Fior di Latte' with Extra Virgin Olive Oil





Dessert & Cafe

NO. 헬시 스무디 (바나나 꿀 인삼 / 블루베리 요거트 / 자몽 요거트) 13.
01 Smoothie (Banana + Ginseng / Blueberry Yogurt / Grapefruit Yogurt)

NO. 오렌지 시나몬 주스 / 베제카 올리브 토마토 주스 13.
02 Orange + Cinnamon Juice / Tomato Juice + Bezzacca Olive Oil

NO. 자몽 에이드 13.
03 Grapefruit Ade

NO. 곡물 가득 미숫가루 13.
04 Mixed-Grain Powder Smoothie



오렌지 시나몬 주스

Orange + Cinnamon Juice

비타민C가득한 오렌지와 감기 예방에 도움을 주는 시나몬과의 조화로
여름 면역력을 지켜줄 헬시 주스

