

8月11日	8月12日	8月13日	8月14日	8月15日
mon	Tue	Wed	Thu	Fri パ ス タ の 日
休み	鶏肉のゆずこしょう塩麹焼き ●鶏もも肉をゆずこしょうと塩麹たれに漬け込んでオーブンでじっくり柔らかく焼きます。	なすと豚バラ肉の 揚げないカツレツ ●なすとえのき茸を豚バラ肉で巻いて、パン粉をつけてオーブン焼き。あっさりカツレツ。	プルコギ八百屋カフェ風 ●牛バラ肉と玉ねぎ、白菜、人参、ニラ、春雨、豆腐、シメジを入れて。韓国風すき焼きです。	シーフードと夏野菜の ジェノベーゼ・スパゲティ ●無農薬のバジルで作った、自家製ジェノベーゼソースのスパゲティ。
	イカとキノコのレモンバター炒め ●人参、小松菜、長ネギも加えて、レモンバターと醤油で炒めた、さっぱり味の炒め物。	シーフードと緑のチヂミ ●イカ、小エビ、ネギ、ニラ、ホウレンソウをたっぷり入れた、韓国風お好み焼き。人気のあるメニューです！	タイ風海鮮玉子焼き ●シーフードとパクチー、パプリカ、玉ねぎ、ナンプラーを入れた玉子焼き。スイートチリソースをかけて。	ベーコンとなすの トマトソースパスタ ●しっかり炒めたベーコンと揚げなすを入れたトマトソースのショートパスタ。
休み	豚肉となす、ピーマンの味噌炒め ●和風のさっぱりした味付けです。大葉と白ごまで食欲がすすみます。	ゴーヤチャンプルー ●旬のゴーヤをチャンプルーに！豚バラ肉と人参、豆腐、キクラゲ、卵にたっぷりのカツヲ節。	チンジャオロース ●たっぷりピーマンと筍を豚ロースの細切りと一緒にオイスターソースで炒めます。	チキンのハーブグリル・ キノコクリームソース ●きのこたっぷり、クリームソースをハーブが香るチキンのソテーにかけます。
	オクラとポテト、万願寺のサブジ ●野菜をクミン、ターメリックで炒めて。スパイスが食欲をそそります。	玉こんにゃくと厚揚げのピリ辛煮 ●唐辛子を利かせて、ピリッと甘辛く、玉こんにゃくと厚揚げをお醤油で煮ます。	人参シリシリ ●細切り人参と豆腐、ツナ、玉子を入れて。人参の甘みをお楽しみください。	エビとブロッコリー、 ゆで卵のマヨサラダ ●ソテーしたエビと蒸したブロッコリー、ゆで卵をマヨネーズで和えます。
休み	キュウリとワカメの韓国風和えもの ●お酢とごま油、韓国唐辛子を利かせた、さっぱりとした和えものです。	キャベツとアボカドのサラダ ●栗田さんの有機トマトとゆで卵も加えて、ワサビ醤油で和えました。	鶏むね肉と春雨の 中華胡麻だれサラダ ●きゅうり、人参、水菜、長ネギと春雨と一緒に中華胡麻だれで和えました。	八百屋カフェサラダ ●金曜日の定番！生野菜をたっぷりお召し上がり下さい。自家製ドレッシングでお出しします！
	欧風ビーフカレー ●赤ワインとハーブでじっくり煮込んだ牛肉に、香味野菜を加えた、本格欧風カレーです。	マッサマンカレー ●鶏肉とじゃがいも、厚揚げをココナッツミルクとピーナツバターで煮込んだシナモンの利いたタイ風カレー。	お豆のカレー ●無肥料自然栽培の黒豆、大豆、蓮根、セロリ、人参、玉ねぎ、トマト、etc. からだのお掃除。	野菜いっぱいキーマカレー ●人参、蓮根、玉ねぎ、レーズン、ナッツ、お豆を使ったキーマです。人気のメニュー！
休み	ニラ玉のお味噌汁 ●ニラと玉子のやさしい味のお味噌汁。	白菜とベーコンのクリームスープ ●コトコト煮込んだ、玉ねぎ、人参、ベーコン、白菜のクリームスープ。	具たくさん味噌汁 ●小松菜、長ネギ、人参、大根、お揚げ。	さつまいも入りのピシソワーズ ●じゃがいもにさつまいも加えて。冷製ポタージュです。
				オレンジ・チョコレート・ケーキ ¥250