

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	<b>鶏肉のゆずこしょう塩麹焼き</b> ●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。	<b>なすと豚バラ肉の揚げないカツレツ</b> ●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。	<b>プルコギ八百屋カフェ風</b> ●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。	<b>シーフードと夏野菜のジェノベーゼ・スパゲティ</b> ●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。
	<b>イカとキノコのレモンバター炒め</b> ●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。	<b>シーフードと緑のチヂミ</b> ●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！	<b>タイ風海鮮玉子焼き</b> ●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。	<b>ベーコンとなすのトマトソースパスタ</b> ●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	<b>豚肉となす、ピーマンの味噌炒め</b> ●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。	<b>ゴーヤチャンプルー</b> ●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。	<b>チンジャオロース</b> ●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。	<b>チキンのハーブグリル・キノクリームソース</b> ●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。
	<b>オクラとポテト、万願寺のサブジ</b> ●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。	<b>玉こんにゃくと厚揚げのピリ辛煮</b> ●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。	<b>人参シリシリ</b> ●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。	<b>エビとブロッコリー、ゆで卵のマヨサラダ</b> ●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	<b>キュウリとワカメの韓国風和えもの</b> ●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。	<b>キャベツとアボカドのサラダ</b> ●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。	<b>鶏むね肉と春雨の中華胡麻だれサラダ</b> ●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。	<b>八百屋カフェサラダ</b> ●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！
	<b>欧風ビーフカレー</b> ●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。	<b>マッサマンカレー</b> ●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。	<b>お豆のカレー</b> ●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。	<b>野菜いっぱいキーマカレー</b> ●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	<b>ニラ玉のお味噌汁</b> ●ニラと玉子のやさしい味のお味噌汁。	<b>白菜とベーコンのクリームスープ</b> ●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。	<b>具だくさん味噌汁</b> ●小松菜、長ネギ、人参、大根、お揚げ。	<b>さつまいも入りのビシソワーズ</b> ●じゃがいもにさつまいも加えて。冷製ポタージュです。
				<b>オレンジ・チョコレート・ケーキ</b> ¥250