

11月10日	11月11日	11月12日	11月13日	11月14日
mon 焼き肉のサラダ仕立て ●韓国風に味付けした牛肉の焼肉をサラダの上にのせて。仕上げにマヨ。	Tue 春菊たっぷりの肉豆腐 ●牛肉と豆腐、長ネギ、白滝に春菊をたっぷり入れて、すき焼き風の味付けに。	Wed 鶏肉のハニー・マスタード焼き ●鶏もも肉にハニー・マスタード・マヨネーズ・ソースをかけて、オーブンで焼き上げます。	Thu ミヌダル・豚肉の黒胡麻焼き ●たっぷりの黒胡麻をすって、醤油、砂糖、泡盛りを入れたたれに豚肉を漬け込んで焼きます。沖縄料理。	Fri パスタの日 あさりとイカの和風スパゲティ ●あさりとイカ、キノコの旨みとガーリック醤油の和風スパゲティです。
ニラと桜エビのチヂミ風玉子焼き ●ニラとしいたけ、桜エビを入れて胡麻油で焼いたチヂミ風の卵焼き。ピリ辛だれをかけて。	サバの香草パン粉焼き ●サバに塩コショウして香草入りのパン粉をつけてオーブン焼き！	セロリとブロッコリー、イカの中華炒め ●ちよっぴり辛い中華ダレをからめて、胡麻油で炒めます。	キャベツのかに玉 ●キャベツをたっぷり使ったかに玉です。きのこの黒酢あんをかけて。	塩豚とブロッコリーのペンネ・アラビアータ ●自家製塩豚とブロッコリー。ピリッと辛いトマトソースのショートパスタ。
豚肉と野菜の辛味噌炒め ●キャベツ、人参、玉ねぎ、パプリカ、ズッキーニ、豚肉を辛味噌で炒めます。	豚レバーとたっぷり野菜の中華炒め ●にら、もやし、ニンジン、ピーマンと共に、豆板醤とオイスターソースでピリ辛に仕上げます。	野菜たっぷり豚キムチ ●豚肉にニラ、白菜、もやし、人参、玉ねぎ、など野菜をたっぷり入れて、隠し味にチーズを少々。	野菜たっぷり牛肉のチャプチエ ●もちもちの韓国春雨と甘辛い牛肉、人参、小松菜、ニラ、ピーマン、しいたけ、etc。	チキンのガーリックソテー・ジエノベーゼソース ●鶏もも肉をガーリックでソテーして、無農薬のバジルで作った自家製ジエノベーゼソースをかけます。
ひじきの炒り豆腐 ●ひじきと豆腐、長ネギ、人参、玉子、きのこを入れて。鉄分、マグネシウムなどミネラル補給におすすめ。	白菜とお揚げの胡麻煮 ●最後に白ごまで仕上げる、お野菜だけの、体に優しい素朴な日本のお惣菜です。	筑前煮 ●鶏もも肉と人参、ごぼう、蓮根、筍、しいたけ、こんにゃく、里芋、etc. 優しい味です。	かぼちゃの鶏そぼろあん ●かぼちゃを煮て、枝豆の入った甘じょっぱい鶏そぼろのあんをかけます。	マスタードポテトサラダ ●ポテトサラダに粒マスタードを入れて和えます。ソテーしたキノコとソーセージも入れて。
小松菜と鶏ササミのからしマヨネーズ和え ●たっぷり小松菜にさっと湯通しした鶏ササミを加えて、からし醤油マヨネーズで和えます。	さつまいもとブロッコリー、キュウリのヨーグルトマヨサラダ ●ヨーグルトの酸味ときゅうりの食感がアクセント。	ほうれん草と春菊の胡麻和え ●春菊とほうれん草を胡麻和えに。緑の野菜をたくさん食べましょう！	和風ポテトサラダ ●マヨネーズを使わずに、豆乳と白味噌、柚子胡椒のドレッシングで味付けします。	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！
ワタリガニのトマトカレー ●ワタリガニをガーリックと白ワインでじっくり炒めて作ります。レンズ豆も加えて。	カブとほうれん草のキーマカレー ●カブの実と葉、ほうれん草、ヨーグルトをたっぷり入れたあっさりした挽肉のカレーです。	ポークカレー八百屋カフェ風 ●玉ねぎ、ポテト、人参をたっぷり入れて。マイルドでやさしいカレーです。	鶏肉のグリーンカレー ●キノコ、なす、ピーマンとパプリカを入れて。ココナッツの甘くて辛いタイカレー。カップでお渡しします。	チキンライス ●鶏もも肉と人参、玉ねぎ、ピーマン、ケチャップ味で仕上げます。9/19
白菜ときくらげの卵スープ ●中華風の味付けです。	けんちん汁 ●人参、小松菜、長ネギ、ごぼう、豆腐を胡麻油でよく炒めて。	とうもろこしとワカメの玉子スープ ●優しい味のふわとろ玉子スープ。	焼きネギとお揚げの味噌汁 ●こんがり焼いたネギと油揚げ。焼きネギの旨味がでてます！	人参とカボチャのポタージュ ●野菜の甘みと美味しさがわかるポタージュ。
				柿のケーキ ￥250 ●柿とくるみ、ラムレーズンを入れたケーキ。