

11月17日	11月18日	11月19日	11月20日	11月21日
mon 鶏もも肉の西京焼き ●西京味噌に漬け込んだ鶏もも肉を、オーブンでじっくり柔らかく焼き上げます。	Tue プルコギハ百屋カフェ風 ●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。	Wed 揚げない酢豚 ●揚げない分だけカロリー控えめ。人参、ピーマン、玉ねぎ、しいたけ、ブロッコリー、蓮根、etc	Thu タイ風鶏カラ ●鶏もも肉のから揚げにスイートチリソースとパクチーをからめて。パクチーなしも作ります！！	Fri パスタの日 ツナのトマトクリーム・スペゲティ ●パプリカと小松菜、ツナを入れて。トマトソースに生クリームで濃厚仕上げ。
イカと小エビのそぼろと キャベツの白ワイン炒め ●そぼろにしたイカと小エビ、キャベツ、パプリカをオリーブオイル、ニンニク、白ワインでさっと炒めて。	サバの味噌粕漬け焼き ●サバを酒粕と白味噌のたれに漬け込んで、オーブンでこんがり焼きます。	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！	イカとじゃがいものバター醤油炒め ●蒸したじゃがいもとぶりぶりのイカをガーリックバター醤油で炒めます。	鶏挽肉とキノコのクリームペンネ ●鶏挽肉とキノコをハーブでソテーして、生クリームとチーズで濃厚に仕上げたクリームソースのショートパスタ。
ルーローハン ●台湾風に甘辛く煮た豚肉と厚揚げ。煮玉子と小松菜を添えて。	回鍋肉 ●中華の定番、豚肉とキャベツ、ピーマン、長ネギをテンメンジャンで炒めます。八丁味噌が隠し味！	牛肉の柳川 ●牛肉とゴボウ、長ネギを甘辛く煮て、卵でとじます。	豚肉とレンズ豆のトマト煮込み ●豚肉とレンズ豆、ジャガイモ、玉ねぎ、人参をトマトソースでじっくり煮込みます。	チキン・ラタトュイユ ●ナス、トマト、パプリカ、ズッキーニを使用して。チキンと一緒に煮込みます。
切昆布の五目煮 ●切昆布に、無肥料自然栽培の大豆、人参、お揚げ、蓮根、干ししいたけを入れて煮ます。	ほうれん草とベーコンのバター炒め ●無農薬のほうれん草をたっぷり使用して、ベーコン、コーンと一緒にバターでソテーします。	どっさりネギとおじゃこの巾着焼き ●油揚げの中に、ネギと青菜、じゃこを詰めて焼きます。	鶏挽肉と根菜の巾着煮 ●油揚げの中に、鶏挽肉と蓮根、人参、玉ねぎ、ごぼう、しいたけ、おもちを詰めて甘辛く煮ます。	長ネギとじゃがいものクリーム焼き ●蒸したじゃがいもと長ネギにアンチョビを入れた生クリームとチーズをかけてオーブンで焼きます。
小松菜と竹輪のワサビマヨ和え ●さっと茹でた小松菜と竹輪、こんがり焼いたお揚げをわさび醤油とマヨネーズで和えます。	もやしとハム、ワカメの中華風サラダ ●さっと茹でたもやしと春雨にワカメを加えて、ハム、水菜と一緒に中華ダレで和えます。	ぱりぱりキャベツとカブの梅しそ和え ●キャベツとカブをたくさん使って。梅干しをたたいて大葉を加えて和えます。	カボチャのサラダ ●蒸したカボチャにパプリカとナッツを加えてマヨネーズとハチミツ、コンデンスミルクで和えます。	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ます！
ビーフ・ストロガノフ ●しっかり炒めた玉ねぎと、赤ワインとトマトでじっくり煮込んだ、牛肉と野菜、キノコ。仕上げに生クリームを入れて。	シーフードカレー ●エビ、イカ、あさり、人参、セロリetc、トマトベースのカレー。	バターチキンカレー ●香辛料とヨーグルトに漬け込んだ鶏もも肉とバター、トマト、カシューナッツの甘口カレー。	大根と挽肉のカレー ●トロトロに煮込んだ大根と挽肉の和風カレーです。	ドライカレーチャーハン ●牛挽肉、玉ねぎ、人参、コーン、レーズンを入れてカレー風味で味付け。
和風根菜チキンスープ ●根菜類をたくさん入れた、白味噌とお出汁の効いた和風スープです。	八百屋カフェの豚汁 ●豚肉と大根、ごぼう、人参、こんにゃくを入れて。	ピリ辛鶏そぼろのワカメスープ ●豆板醤で炒めた鶏そぼろとワカメ、ネギのスープ。	ニラ玉のお味噌汁 ●ニラと玉子のやさしい味のお味噌汁。	カブのポタージュ ●ベーコンとカブ。なめらかなポタージュにします。
				アップルシナモンケーキ ¥250