

| 11月24日 | 11月25日 | 11月26日 | 11月27日 | 11月28日 |
|--------|--|--|--|--|
| mon | Tue | Wed | Thu | Fri パスタの日 |
| 休み | 八百屋カフェの照り焼きチキン ●鶏もも肉を自家製梅酒とハチミツの醤油だれに漬け込んで焼きあげます。 | 牛肉の肉じゃが ●素揚げしたじゃがいもとしっかりと味付けた牛肉、玉ねぎと人参、白滝を入れて。 | 鶏南蛮 ●揚げ焼きした鶏もも肉を南蛮だれに漬けて、タルタルソースをかけます。 | 野菜たっぷり ミートソース・スペゲティ ●セロリ、玉ねぎ、人参を入れたミートソースのスペゲティに小松菜とパプリカも加えて。 |
| 休み | シーフードと野菜のクリーム煮 ●シーフードと白菜、キノコ、カボチャ、人参、玉ねぎをホワイトソースで優しい味に。 | サバの南蛮 ●サバを揚げ焼きして南蛮だれに漬けます。オーロラソースで和えたキャベツのサラダを添えて。 | シーフードとポテトのグラタン ●エビ、イカ、あさり、じゃがいも、ほうれん草、人参、玉ねぎ etc. ホワイトソースとチーズで焼きます。 | エビとブロッコリーの ジェノベーゼパスタ ●無農薬のバジルで作った、自家製ジェノベーゼソースとパルメザンチーズで和えたショートパスタ。 |
| 休み | 牛肉と野菜の辛味噌炒め ●キャベツ、人参、玉ねぎ、パプリカ、牛肉を辛味噌で炒めます。 | パプリカ・レモン・チキン ●鶏もも肉と長ねぎをレモンとパプリカでソテーします。さわやかな味。 | さつまいもと牛肉の 韓国風肉じゃが ●牛肉に笹がきごぼう、さつまいも、長ねぎをコチュジャンで甘辛く仕上げます。 | 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。 |
| | 具だくさん切干し大根 ●切干し大根と人参、干しいたけ、蓮根、お揚げ、白胡麻を入れて。優しい味に仕上げます。 | 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。 | 小松菜と切干大根の煮びたし ●小松菜と切干大根、人参、しいたけ、お揚げを入れて。やさしい味の煮びたし。 | 焼き野菜と蒸し野菜の バーニャカウダ ●じゃがいも、さつまいも、人参、かぼちゃ、ブロッコリー、etc. バーニャカウダソースをかけて！！ |
| 休み | 人参とカブの松前サラダ ●人参、カブ、スルメイカ、昆布の入った松前サラダです。 | 小松菜とキャベツの辛し和え ●さっと茹でた小松菜とキャベツ、こんがり焼いたお揚げをからし醤油で和えます。 | 豆腐とアボカドのキヌアサラダ ●スーパーフードのキヌアとアボカド、キュウリ、トマト、ケールを和風ドレッシングで和えたヘルシーサラダ。 | 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。 | じゃがいもと豚肉の ココナッツカレー ●豚肉とキャベツ、じゃがいもを入れて、ココナッツミルクで仕上げるエスニックカレーです。 | 肉じゃがカレー ●肉じゃがを使った甘口の和風カレーです。 | 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。 |
| 休み | 豆腐とワカメ、キノコの味噌汁 ●お味噌汁の定番。 | 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。 | 大根と油揚げの味噌汁 ●大根と油揚げたっぷり。優しい味のお味噌汁。 | クラムチャウダー ●あさりとベーコン、角切り野菜をじっくり煮込んだクリームスープ。 |
| | | | | アーモンドバターケーキ ¥250 |