

12月1日	12月2日	12月3日	12月4日	12月5日
mon	Tue	Wed	Thu	Fri パス タ の 日
<b>タイ風ローストチキン</b> ●鶏もも肉をナンプラー、スイートチリソース、オイスターソースのたれに漬けて、オーブンで焼きます。	<b>豚肉の味噌漬け焼き</b> ●白味噌に漬け込んだ豚ロース肉をオーブンでこんがり焼きます。レタスを添えて。	<b>デミグラキノコソースのハンバーグ</b> ●合挽き肉のハンバーグに、いろいろキノコのデミグラスソースをかけて。	<b>豚肉の生姜焼き</b> ●豚肉と玉ねぎを生姜醤油でソテーしてキャベツの千切りを添えます。仕上げにマヨネーズ。	<b>八百屋カフェ風ナポリタン</b> ●トマトソースにケチャップも加えてソーセージとたっぷり野菜のスペゲティ。
<b>ヤリイカとキャベツのアンチョビ炒め</b> ●オリーブオイルとガーリック、アンチョビ、赤唐辛子でさっと炒めます。キノコとパプリカ、ブロッコリーも入れて。	<b>焼きサバと野菜のコチュジャン炒め</b> ●焼きサバとセロリ、長ネギ、パプリカ、小松菜をコチュジャンで甘辛く炒めます。	<b>八宝菜</b> ●イカ、さつま揚げ、小エビ、ウズラの卵、人参、白菜、玉ねぎ、キクラゲ、etc、塩味で仕上げます。あえて、お肉は入れません。	<b>エビとイカ、セロリのチリソース</b> ●小エビとイカ、セロリと玉ねぎ、卵も入れてマイルドなチリソースで和えます。	<b>シーフードとかぼちゃのクリーム・ペンネ</b> ●シーフードとかぼちゃをチーズたっぷりのクリームソースで和えたショートパスタです。
<b>豚バラ肉と白菜のポン酢煮</b> ●豚バラ肉と白菜、人参、えのきをポン酢醤油で煮ます。	<b>鶏肉のガリバタ醤油焼き</b> ●鶏もも肉とキノコ、ネギ、パプリカ、小松菜をガーリックバターでソテーして。	<b>牛スジとごぼう、こんにゃくの甘辛煮</b> ●とろろに煮込んだ牛スジにやわらか牛蒡。こんにゃくと一緒に炒め煮にします。	<b>鶏大根</b> ●お酢と生姜を加えて、鶏肉の味のしみた大根の煮物です。	<b>ローストポーク</b> ●オーブンでじっくり焼き上げます。特製粒マスタードバルサミコソースで。
<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>お豆とひじきのトマト煮</b> ●無肥料自然栽培の北海道産の大豆と鉄分たっぷりのひじき、セロリ、人参、玉ねぎを洋風トマト煮に。	<b>高野豆腐とキノコの卵とじ</b> ●高野豆腐と鶏ひき肉、いろいろなキノコを卵とじに。やさしい味です。	<b>八百屋カフェのきんぴら</b> ●厚めに切ったごぼう、人参、セロリ、蓮根をきんぴらに。食べごたえのあるきんぴらです。	<b>ジャーマンポテトのチーズ焼き</b> ●ジャガイモとベーコン、ソーセージ、玉ねぎをソテーして、チーズをのせてオーブン焼き。
<b>小松菜とキノコのワサビ和え</b> ●無農薬の小松菜をたっぷり、さっとゆでたキノコ、こんがり焼いたお揚げをワサビ醤油で和えます。	<b>梅ポテトサラダ</b> ●マヨネーズを使わずに、梅干しと練胡麻で和えた和風ポテトサラダです。	<b>ほうれん草と春菊の胡麻和え</b> ●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！	<b>小松菜とカブのからし醤油和え</b> ●さっと茹でた小松菜、かるく塩もみしたカブ、こんがり焼いたお揚げをからし醤油で和えます。	<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>ビーフ・ストロガノフ</b> ●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。	<b>トロトロ牛スジの赤ワインカレー</b> ●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、牛スジと野菜の欧風カレーです。	<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>トマト・チキンカレー</b> ●トマトとヨーグルトをたっぷり入れた、酸味が美味しいチキンカレー。	<b>エビピラフ</b> ●小エビと人参、玉ねぎ、ピーマンを入れて、バター風味のピラフです。
<b>酸辣湯</b> ●トマトと豆腐を入れた、酸っぱ辛いスープです。	<b>白菜ときくらげの卵スープ</b> ●中華風の味付けです。	<b>具だくさん味噌クリームスープ</b> ●バターでソテーして、お味噌と生クリームを入れて作る、じゃがいも、人参、玉ねぎのスープ。	<b>セロリとベーコンのスープ</b> ●玉ねぎも入れてあっさり塩味。	<b>さつまいものポタージュ</b> ●さつまいもの甘みが美味しいポタージュです。
				<b>スペイシー・アメリカン・キャロット・ケーキ ¥250</b> ●クリームチーズのフロスティー。