

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
タイ風ローストチキン ●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。	豚肉の味噌漬け焼き ●白味噌に漬けた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。	デミグラキノソースのハンバーグ ●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。	豚肉の生姜焼き ●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。	八百屋カフェ風ナポリタン ●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の野菜のスパゲティ。
ヤリイカとキャベツのアンチョビ炒め ●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。	焼きサバと野菜のコチュジャン炒め ●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。	八宝菜 ●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。	エビとイカ、セロリのチリソース ●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。	シーフードとかぼちゃのクリーム・ペンネ ●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。
豚バラ肉と白菜のポン酢煮 ●豚バラ肉と白菜、人参、えのきをポン酢醤油で煮ます。	鶏肉のガリバタ醤油焼き ●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。	牛スジとごぼう、こんにゃくの甘辛煮 ●とろと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。	鶏大根 ●お酢と生姜を加えて、鶏肉の味のしみた大根の煮物です。	ローストポーク ●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。
玉こんにゃくと厚揚げのピリ辛煮 ●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。	お豆とひじきのトマト煮 ●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。	高野豆腐とキノコの卵とじ ●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。	八百屋カフェのきんぴら ●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。	ジャーマンポテトのチーズ焼き ●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。
小松菜とキノコのワサビ和え ●無農薬の小松菜をたっぷり、さつとゆでたキノコ、こんがり焼いたお揚げをワサビ醤油で和えます。	梅ポテトサラダ ●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。	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！	小松菜とカブのからし醤油和え ●さつと茹でた小松菜、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。	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！
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。	トロトロ牛スジの赤ワインカレー ●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。	マッサマンカレー ●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。	トマト・チキンカレー ●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。	エビピラフ ●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。
酸辣湯 ●トマトと豆腐を入れた、酸っぱいスープです。	白菜ときくらげの卵スープ ●中華風の味付けです。	具たくさん味噌クリームスープ ●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。	セロリとベーコンのスープ ●玉ねぎも入れてあっさり塩味。	さつまいものポタージュ ●さつまいもの甘みが美味しいポタージュです。
				スパイシー・アメリカン・キャロット・ケーキ ￥250 ●クリームチーズのフロスティー。