

| 12月15日 | 12月16日 | 12月17日 | 12月18日 | 12月19日 |
|--|--|---|--|--|
| mon 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。 | Tue ブ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 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。 | Thu 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 | Fri パスタの日 野菜たっぷりペスカトーレ ●イカ、エビ、ムール貝、パプリカ、小松菜を入れたトマトソースのスペゲティー。 |
| 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。 | サバのソテー・トマトソース ●サバを塩、こしょう、ガーリックでソテーしてトマトソースをかけます。 | 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！ | エビとほうれん草の玉子炒め ●ほうれん草とトマトに小エビを入れてバターで玉子炒め。 | ベーコンとキノコのクリームペンネ ●ベーコン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。 | 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。 | 鶏肉のバジルパン粉焼き ●鶏もも肉にジェノベーゼソースと粉チーズ、パン粉をつけてオーブンで焼きます。 |
| 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。 | 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。 | 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。 | クリームチーズのポテトサラダ ●ポテトサラダにクリームチーズとアーモンドを入れた、ちょっとリッチな大人味！ |
| 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た鶏ササミを加えて、からし醤油マヨネーズで和えます。 | カボチャのサラダ ●蒸したカボチャにパプリカとナツツを加えてマヨネーズとハチミツ、コンデンスマイルクで和えます。 | カブとセロリ、ツナの中華サラダ ●ラー油を入れたピリッと辛い中華だれで和えた春雨のサラダ。 | 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。 | 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。 | 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。 | 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。 | お豆のカレー ●無肥料自然栽培の黒豆、大豆、蓮根、セロリ、人参、玉ねぎ、トマト、etc。からだのお掃除。 | 野菜いっぱいキーマカレー ●人参、蓮根、玉ねぎ、レーズン、ナツツ、お豆を使ったキーマです。人気のメニュー！ |
| お野菜いっぱいチキンスープ ●旬の野菜がたっぷり摂れる、やさしい味のチキンスープです。 | 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。 | 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。 | ニラ玉のお味噌汁 ●ニラと玉子のやさしい味のお味噌汁。 | コーンポタージュ ●どうもろこしとじゃがいもをポタージュに。 |
| | | | | ドライフルーツとナツツのケーキ ¥250 ●ラム酒に漬け込んだ、レーズン、オレンジピール、クランベリー、いちじく、etc、とナツツをたっぷり。 |