

12月15日	12月16日	12月17日	12月18日	12月19日
mon	Tue	Wed	Thu	Fri パ ス タ の 日
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。	ブルコギ八百屋カフェ風 ●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。	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。	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	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パゲティー。
セロリとブロッコリー、イカの中華炒め ●ちょ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ェ ●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。	カブとセロリ、ツナの中華サラダ ●ラー油を入れたピリツ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、ナッツ、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 ●と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ッツのケーキ ￥250 ●ラム酒に漬けた、レーズン、オレンジピール、クランベリー、いちじく、etc、とナッツをたっぷり。