

12月8日	12月9日	12月10日	12月11日	12月12日
mon	Tue	Wed	Thu	Fri パス タ の 日
焼き肉のサラダ仕立て ●韓国風に味付けした牛肉の焼肉をサラダの上にのせて。仕上げにマヨ。	鶏挽肉の和風ミートローフ ●人参、蓮根、牛蒡、しいたけ、長ネギetc。野菜がたっぷり入ったミートローフ！お味噌で味付け、ゴマをふってオーブンでじっくり焼きます。	春菊たっぷりの肉豆腐 ●牛肉と豆腐、長ネギ、白滝に春菊をたっぷり入れて、すき焼き風の味付けに。	鶏肉の胡麻マヨネーズ焼き ●鶏もも肉に下味をつけてソテー、特製マヨネーズソースをかけてオーブンで焼き上げます。	たらこのスパゲッティ ●イカとたらこ、キノコ、大葉。生クリームとバターで仕上げた和風スパゲティです。
タイ風海鮮玉子焼き ●シーフードとパクチー、パプリカ、玉ねぎ、ナンプラーを入れた玉子焼き。スイートチリソースをかけて。	サバの竜田、野菜甘酢あんかけ ●サバの竜田に、もやし、人参、しいたけ、ピーマンを使った、さっぱり野菜あんをかけて。	ニラと桜エビのチヂミ風玉子焼き ●ニラとしいたけ、桜エビを入れて胡麻油で焼いたチヂミ風の卵焼き。ピリ辛だれをかけて。	イカとキノコのレモンバター炒め ●人参、小松菜、長ネギも加えて、レモンバターと醤油で炒めた、さっぱり味の炒め物。	ベーコンとブロッコリーのペンネ・アラビアータ ●ベーコン、ブロッコリーを入れた、ピリッと辛いトマトソースで和えたショートパスタ。
野菜たっぷり豚キムチ ●豚肉にニラ、白菜、もやし、人参、玉ねぎ、など野菜をたっぷり入れて、隠し味にチーズを少々。	牛肉とキャベツの黒こしょう炒め ●オイスターで下味をつけて黒こしょうをきかせて炒めます。	さつまいもとじゃがいもの揚げない牛肉コロッケ ●さつまいもと牛挽肉、コーンを入れて。オーブンで焼いて作る、低カロリーのコロッケ風です。	豚肉と野菜の辛味噌炒め ●キャベツ、人参、玉ねぎ、パプリカ、ズッキーニ、豚肉を辛味噌で炒めます。	ポークビーンズ ●白いんげん豆、大豆など、色々なお豆と野菜を、豚肉、ベーコンとともにトマトでじっくり煮込みます。
具だくさんひじきの煮物 ●鉄分たっぷりのひじきに、無肥料自然栽培の大豆、人参、ごぼう、蓮根、油揚げ、こんにゃく、いんげんを入れて。	白菜とお揚げの胡麻煮 ●最後に白ごまで仕上げる、お野菜だけの、体に優しい素朴な日本のお惣菜です。	風呂吹き大根のゆず味噌かけ ●柚子と白味噌で作った甘めの柚子味噌をかけて。	根菜の白和え ●人参、蓮根、ごぼう、いんげん、コンニャクetc。豆腐とくるみ、白胡麻の和え衣で。	エビのスパニッシュオムレツ ●エビとじゃがいも、パプリカ、ほうれん草、etc。オーブンでじっくり焼きあげます。
野菜の塩麹和え ●旬の野菜をさっと塩もみ。塩麹のうまいを活かして和えます。	タイ風春雨のサラダ ●春雨と鶏挽肉、キクラゲ、パクチー、キュウリ、小エビ、ピーナッツ、etc。酸っぱくて、辛くて、甘くてうまい！！。	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。	さつまいもとブロッコリーのマヨサラダ ●蒸したさつまいもとブロッコリー、キュウリ、レーズンをマヨネーズで和えました。	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！
ポークカレー八百屋カフェ風 ●玉ねぎ、ポテト、人参をたっぷり入れて。マイルドでやさしいカレーです。	ほうれん草のチキンカレー ●ピュレにしたほうれん草をたっぷり入れて作る、緑のせいたくなチキンカレーです。	バーチキンカレー ●香辛料とヨーグルトに漬け込んだ鶏もも肉とバター、トマト、カシューナッツの甘口カレー。	カブとほうれん草のキーマカレー ●カブの実と葉、ほうれん草、ヨーグルトをたっぷり入れたあっさりした挽肉のカレーです。	シンガポール・チキンライス ●蒸し鶏にキュウリ、パクチーなどを入れた特製スイートチリソースをかけて。
どうもろこしとワカメの玉子スープ ●優しい味のふわとろ玉子スープ。	けんちん汁 ●人参、小松菜、長ネギ、ごぼう、豆腐を胡麻油でよく炒めて。	具だくさん味噌汁 ●小松菜、長ネギ、人参、大根、お揚げ。	トム・ヤム・スープ ●酸っぱ辛いタイのスープです。	ミネストローネ ●旬の角切り野菜とトマト、ベーコンをじっくり煮込んでつくります。
				オレンジ・チョコレート・ケーキ ￥250 ●オレンジピールとラムレーズンを入れたチョコレートケーキ。