

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
<b>焼き肉のサラダ仕立て</b> ●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。	<b>鶏挽肉の和風ミートローフ</b> ●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。	<b>春菊たっぷりの肉豆腐</b> ●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。	<b>鶏肉の胡麻マヨネーズ焼き</b> ●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。	<b>たらこのスパゲッティ</b> ●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。
<b>タイ風海鮮玉子焼き</b> ●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。	<b>サバの竜田、野菜甘酢あんかけ</b> ●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。	<b>ニラと桜エビのチヂミ風玉子焼き</b> ●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。	<b>イカとキノコのレモンバター炒め</b> ●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。	<b>ベーコンとブロッコリーのペンネ・アラビアータ</b> ●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。
<b>野菜たっぷり豚キムチ</b> ●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。	<b>牛肉とキャベツの黒こしょう炒め</b> ●オイスターソースで下味をつけて黒こしょうをきかせて炒めます。	<b>さつまいもとじゃがいもの揚げない牛肉コロッケ</b> ●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。	<b>豚肉と野菜の辛味噌炒め</b> ●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。	<b>ポークビーンズ</b> ●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。
<b>具だくさんひじきの煮物</b> ●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。	<b>白菜とお揚げの胡麻煮</b> ●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。	<b>風呂吹き大根のゆず味噌かけ</b> ●柚子と白味噌で作った甘めの柚子味噌をかけて。	<b>根菜の白和え</b> ●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。	<b>エビのスパニッシュオムレツ</b> ●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。
<b>野菜の塩麴和え</b> ●旬の野菜をさっと塩もみ。塩麴のうまみを活かして和えます。	<b>タイ風春雨のサラダ</b> ●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！！。	<b>小松菜と鶏ササミのからしマヨネーズ和え</b> ●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。	<b>さつまいもとブロッコリーのマヨサラダ</b> ●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。	<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>ポークカレー八百屋カフェ風</b> ●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。	<b>ほうれん草のチキンカレー</b> ●ピューレにしたほうれん草をたっぷり入れて作る、緑のぜいたくなチキンカレーです。	<b>バターチキンカレー</b> ●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。	<b>カブとほうれん草のキーマカレー</b> ●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。	<b>シンガポール・チキンライス</b> ●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。
<b>とうもろこしとワカメの玉子スープ</b> ●優しい味のふわとろ玉子スープ。	<b>けんちん汁</b> ●人参、小松菜、長ネギ、ごぼう、豆腐を胡麻油でよく炒めて。	<b>具だくさん味噌汁</b> ●小松菜、長ネギ、人参、大根、お揚げ。	<b>トム・ヤム・スープ</b> ●酸っぱ辛いタイのスープです。	<b>ミネストローネ</b> ●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します。
				<b>オレンジ・チョコレート・ケーキ</b> ￥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。