

1月5日	1月6日	1月7日	1月8日	1月9日
タンドリーチキン八百屋カフェ風 ●香辛料と野菜のヨーグルトソースに漬け込んだ鶏もも肉を、オーブンでじっくり焼きあげます。	Tue 豚肉の味噌漬け焼き ●白味噌に漬け込んだ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。	Wed 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。	Thu 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。	Fri パスタの日 あさりとイカの和風スパゲティ ●あさりとイカ、キノコの旨みとガーリック醤油の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。	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。	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。	鶏肉とセロリのカシューナッツ炒め ●あっさり塩味。鶏もも肉、玉ねぎ、パプリカ、セロリ、カシューナッツの中華風炒めもの。	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。	チキンのハーブグリル・キノコクリームソース ●きのこのたっぷり、クリームソースをハーブが香るチキンのソテーにかけます。
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。	どっさりネギとおじゃこの巾着焼き ●油揚げの中に、ネギと青菜、じゃこを詰めて焼きます。	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。	マスタードポテトサラダ ●ポテトサラダに粒マスタードを入れて和えます。ソテーしたキノコとソーセージも入れて。
小松菜とカブのからし醤油和え ●さっと茹でた小松菜、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。	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！	野菜の塩麹和え ●旬の野菜をさっと塩もみ。塩麹のうまみを活かして和えます。	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。	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。	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。	チキンライス ●鶏もも肉と人参、玉ねぎ、ピーマン、ケチャップ味で仕上げます。
ベジチキンスープ・カレー風味 ●キャベツ、人参、セロリ、玉ねぎ、スペイシーなカレー風味。	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。	人参とカボチャのポタージュ ●野菜の甘みと美味しさがわかるポタージュ。
				りんごとカマンベールチーズのケークサレ ￥250 ●甘く煮たりんごとカマンベールチーズを入れた塩味のケーキ。