

1月5日	1月6日	1月7日	1月8日	1月9日
	Tue	Wed	Thu	Fri     パ ス タ の 日
<b>タンドリーチキン八百屋カフェ風</b> ●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。	<b>豚肉の味噌漬け焼き</b> ●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。	<b>デミグラキノソースのハンバーグ</b> ●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。	<b>豚肉の生姜焼き</b> ●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。	<b>あさりといかの和風スパゲティ</b> ●あさりといか、キノコの旨みとガーリック醤油の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>焼きサバと野菜のコチュジャン炒め</b> ●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。	<b>八宝菜</b> ●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。	<b>エビとイカ、セロリのチリソース</b> ●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。	<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>鶏肉とセロリのカシューナッツ炒め</b> ●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。	<b>牛スジとごぼう、こんにゃくの甘辛煮</b> ●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。	<b>鶏大根</b> ●お酢と生姜を加えて、鶏肉の味のしみた大根の煮物です。	<b>チキンのハーブグリル・キノコクリームソース</b> ●きのこたっぷり、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。
<b>玉こんにゃくと厚揚げのピリ辛煮</b> ●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。	<b>お豆とひじきのトマト煮</b> ●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。	<b>どっさりネギとおじゃこの巾着焼き</b> ●油揚げの中に、ネギと青菜、じゃこを詰めて焼きます。	<b>八百屋カフェのきんぴら</b> ●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。	<b>マスタードポテトサラダ</b> ●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。
<b>小松菜とカブのからし醤油和え</b> ●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。	<b>梅ポテトサラダ</b> ●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。	<b>ほうれん草と春菊の胡麻和え</b> ●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！	<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>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>ビーフ・ストロガノフ</b> ●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。	<b>トロトロ牛スジの赤ワインカレー</b> ●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。	<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>トマト・チキンカレー</b> ●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。	<b>チキンライス</b> ●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。
<b>ベジチキンスープ・カレー風味</b> ●キャベツ、人参、セロリ、玉ねぎ、スパイシーなカレー風味。	<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>具たくさん味噌クリームスープ</b> ●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。	<b>セロリとベーコンのスープ</b> ●玉ねぎも入れてあっさり塩味。	<b>人参とカボチャのポタージュ</b> ●野菜の甘みと美味しさがわかるポタージュ。
				<b>りんごとカマンベールチーズのケーキサレ    ¥250</b> ●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。