

| 1月26日 | 1月27日 | 1月28日 | 1月29日 | 1月30日 |
|--|---|---|---|---|
| Mon | Tue | Wed | Thu | Fri パ ス タ の 日 |
| 鶏もも肉の西京焼き ●西京味噌に漬け込んだ鶏もも肉を、オーブンでじっくり柔らかく焼き上げます。 | 牛肉の肉じゃが ●素揚げしたじゃがいもとしっかり味付けた牛肉、玉ねぎと人参、白滝を入れて。 | 大葉入り和風ハンバーグ 大根おろし添え ●合挽肉のハンバーグに大葉も加えた和風ハンバーグ。 大根おろしでさっぱりと！ | 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 | 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。 |
| キャベツのかに玉 ●キャベツをたっぷり使ったかに玉です。きのこの黒酢あんをかけて。 | サバの味噌粕漬け焼き ●サバを酒粕と白味噌のたれに漬けて、オーブンでこんがり焼きます。 | シーフードと野菜のクリーム煮 ●シーフードと白菜、キノコ、カボチャ、人参、玉ねぎをホワイトソースで優しい味に。 | シーフードとポテトのグラタン ●エビ、イカ、あさり、じゃがいも、ほうれん草、人参、玉ねぎetc. ホワイトソースとチーズで焼きます。 | 塩豚とブロッコリーの ペンネ・アラビアータ ●自家製塩豚とブロッコリー。ピリッと辛いトマトソースのショートパスタ。 |
| 豚バラ肉と白菜のポン酢煮 ●豚バラ肉と白菜、人参、えのきをポン酢醤油で煮ます。 | 豚肉とレンズ豆のトマト煮込み ●豚肉とレンズ豆、ジャガイモ、玉ねぎ、人参をトマトソースでじっくり煮込みます。 | 親子丼八百屋カフェ風 ●鶏もも肉、玉ねぎ、三つ葉。やさしい味のふわふわ親子丼。 | 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。 | ポークビーンズ ●白いんげん豆、大豆など、色々な豆と野菜を、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。 | 人参シリシリ ●細切り人参と豆腐、ツナ、玉子を入れて。人参の甘みをお楽しみください。 | 小松菜と切干大根の煮びたし ●小松菜と切干大根、人参、しいたけ、お揚げを入れて。やさしい味の煮びたし。 | 高野豆腐とキノコの卵とじ ●高野豆腐と鶏ひき肉、いろいろなキノコを卵とじに。やさしい味です。 | 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。 |
| 小松菜とキノコのワサビ和え ●無農薬の小松菜をたっぷり、さつとゆでたキノコ、こんがり焼いたお揚げをワサビ醤油で和えます。 | 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！ | 豆腐とアボカドのキヌアサラダ ●スーパーフードのキヌアとアボカド、キュウリ、トマト、ケールを和風ドレッシングで和えたヘルシーサラダ。 | もやしとハム、ワカメの 中華風サラダ ●さつと茹でたもやしと春雨にワカメを加えて、ハム、水菜と一緒に中華ダレで和えます。 | 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！ |
| 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。 | マッサマンカレー ●鶏肉とじゃがいも、厚揚げをココナッツミルクとピーナツバターで煮込んだシナモンの利いたタイ風カレー。 | 肉じゃがカレー ●肉じゃがを使った甘口の和風カレーです。 | 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、緑のぜいたくなチキンカレーです。 | 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。 |
| 和風根菜チキンスープ ●根菜類をたくさん入れた、白味噌とお出汁の効いた和風スープです。 | 白菜ときくらげの卵スープ ●中華風の味付けです。 | 八百屋カフェの豚汁 ●豚肉と大根、ごぼう、人参、こんにゃくを入れて。 | ニラ玉のお味噌汁 ●ニラと玉子のやさしい味のお味噌汁。 | チキンクリームシチュー ●鶏もも肉と、人参、じゃがいも、玉ねぎ、ブロッコリー、etc。 ほっこり温かシチュー。 |
| | | | | キャラメルりんごのケーキ ¥250 |