

1月26日	1月27日	1月28日	1月29日	1月30日
Mon 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。	Tue 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。	Wed 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！	Thu 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	Fri パスタの日 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ッティです。
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込んで、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エ ●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。	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、さっとゆでたキノコ、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 ●さっ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、緑のせ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