

1月12日	1月13日	1月14日	1月15日	1月16日
	Tue	Wed	Thu	Fri パスタの日
休み	鶏肉のゆずこしょう塩麹焼き ●鶏もも肉をゆずこしょうと塩麹たれに漬け込んでオーブンでじっくり柔らかく焼きます。	春菊たっぷりの肉豆腐 ●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。	鶏挽肉の和風ミートローフ ●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。	野菜たっぷりミートソース・スペゲティ ●セロリ、玉ねぎ、人参を入れたミートソースのスペゲティに小松菜とパプリカも加えて。
	イカとキノコのレモンバター炒め ●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。	サバの竜田、野菜甘酢あんかけ ●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。	イカとじゃがいものバター醤油炒め ●蒸したじゃがいもとぶりぶりのイカをガーリックバター醤油で炒めます。	エビとブロッコリーのクリームペンネ ●エビとブロッコリーをチーズたっぷりのクリームソースで和えたショートパスタ。
休み	豚肉と野菜の辛味噌炒め ●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。	さつまいもとじゃがいもの揚げない牛肉コロッケ ●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。	牛肉とキャベツの黒こしょう炒め ●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。	ローストポーク ●オーブンでじっくり焼き上げます。特製粒マスタードバルサミコソースで。
	具だくさん切干し大根 ●切干し大根と人参、干しいたけ、蓮根、お揚げ、白胡麻を入れて。優しい味に仕上げます。	風呂吹き大根のゆず味噌かけ ●柚子と白味噌で作った甘めの柚子味噌をかけて。	白菜とお揚げの胡麻煮 ●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。	長ネギとじゃがいものクリーム焼き ●蒸したじゃがいもと長ネギにアンチョビを入れた生クリームとチーズをかけてオーブンで焼きます。
休み	人参とカブの松前サラダ ●人参、カブ、スルメイカ、昆布の入った松前サラダです。	タイ風春雨のサラダ ●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！！。	さつまいもとブロッコリーのマヨサラダ ●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。	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！
	ワタリガニのトマトカレー ●ワタリガニをガーリックと白ワインでじっくり炒めて作ります。レンズ豆も加えて。	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。	ポークカレー八百屋カフェ風 ●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。	ドライカレーチャーハン ●牛挽肉、玉ねぎ、人参、コーン、レーズンを入れてカレー風味で味付け。
休み	とうもろこしとワカメの玉子スープ ●優しい味のふわとろ玉子スープ。	白菜とベーコンのクリームスープ ●コトコト煮込んだ、玉ねぎ、人参、ベーコン、白菜のクリームスープ。	具だくさん味噌汁 ●小松菜、長ネギ、人参、大根、お揚げ。	ミネストローネ ●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す。
				黒豆ときなこのケーキ ￥250 ●無肥料自然栽培の黒豆を使って。