

1月19日	1月20日	1月21日	1月22日	1月23日
mon タイ風ローストチキン ●鶏もも肉をナンプラー、スイートチリソース、オイスターソースのたれに漬けて、オーブンで焼きます。	Tue 焼き肉のサラダ仕立て ●韓国風に味付けした牛肉の焼肉をサラダの上にのせて。仕上げにマヨ。	Wed ミヌダル・豚肉の黒胡麻焼き ●たっぷりの黒胡麻をすって、醤油、砂糖、泡盛りを入れたたれに豚肉を漬け込んで焼きます。沖縄料理。	Thu ブルコギハ百屋カフェ風 ●牛バラ肉と玉ねぎ、白菜、人参、ニラ、春雨、豆腐、シメジを入れて。韓国風すき焼きです。	Fri パスタの日 ツナのトマトクリーム・スパゲティ ●パプリカと小松菜、ツナを入れて。トマトソースに生クリームで濃厚仕上げ。
ヤリイカとキャベツのアンチョビ炒め ●オリーブオイルとガーリック、アンチョビ、赤唐辛子でさっと炒めます。キノコとパプリカ、ブロッコリーも入れて。	サバのソテー・トマトソース ●サバを塩、こしょう、ガーリックでソテーしてトマトソースをかけます。	シーフードと緑のチヂミ ●イカ、小エビ、ネギ、ニラ、ホウレンソウをたっぷり入れた、韓国風お好み焼き。人気のあるメニューです！	セロリとブロッコリー、イカの中華炒め ●ちよっぴり辛い中華ダレをからめて、胡麻油で炒めます。	鶏挽肉とキノコのクリームペンネ ●鶏挽肉とキノコをハーブでソテーして、生クリームとチーズで濃厚に仕上げたクリームソースのショートパスタ。
ルーローハン ●台湾風に甘辛く煮た豚肉と厚揚げ。煮玉子と小松菜を添えて。	豚肉とキクラゲの玉子炒め ●長ネギと栗田さんのトマトも加えて、胡麻油で炒めた、人気の中華メニューです。	トマト麻婆豆腐 ●栗田さんの有機トマトをたっぷり使用したぜいたくな麻婆豆腐です。	豚バラ大根 ●豚バラ肉と大根をじっくり煮込んで。味のしみた大根がうまい！！	牛肉のポトフ ●ことこと煮込んだ牛肉とたっぷり野菜。カップでお渡しします。
切昆布の五目煮 ●切昆布に、無肥料自然栽培の大豆、人参、お揚げ、蓮根、干ししいたけを入れて煮ます。	五目納豆の巾着焼き ●しいたけ、人参、ねぎ、切り干し大根、蓮根、納豆を油揚げに詰めて、こんがり焼きます。	ほうれん草とベーコンのバター炒め ●無農薬のほうれん草をたっぷり使用して、ベーコン、コーンと一緒にバターでソテーします。	根菜の白和え ●人参、蓮根、ごぼう、いんげん、コンニャクetc.豆腐とくるみ、白胡麻の和え衣で。	焼き野菜と蒸し野菜のバーニャカウダ ●じやがいも、さつまいも、人参、かぼちゃ、ブロッコリー、etc.バーニャカウダソースをかけて！！
小松菜と鶏ササミのからしマヨネーズ和え ●たっぷり小松菜にさっと湯通した鶏ササミを加えて、からし醤油マヨネーズで和えます。	和風ポテトサラダ ●マヨネーズを使わずに、豆乳と白味噌、柚子胡椒のドレッシングで味付けします。	カブとセロリ、ツナの中華サラダ ●ラー油を入れたピリッと辛い中華だれで和えた春雨のサラダ。	ぱりぱりキャベツとカブの梅しそ和え ●キャベツとカブをたくさん使って。梅干しをたたいて大葉を加えて和えます。	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！
欧風ピーフカレー ●赤ワインとハーブでじっくり煮込んだ牛肉に、香味野菜を加えた、本格欧風カレーです。	シーフードカレー ●エビ、イカ、あさり、人参、セロリetc、トマトベースのカレー。	じゃがいもと豚肉のココナッツカレー ●豚肉とキャベツ、じゃがいもを入れて、ココナッツミルクで仕上げるエスニックカレーです。	カブとほうれん草のキーマカレー ●カブの実と葉、ほうれん草、ヨーグルトをたっぷり入れたあっさりした挽肉のカレーです。	エビピラフ ●小エビと人参、玉ねぎ、ピーマンを入れて、バター風味のピラフです。
豆腐とワカメ、キノコの味噌汁 ●お味噌汁の定番。	ピリ辛鶏そぼろのワカメスープ ●豆板醤で炒めた鶏そぼろとワカメ、ネギのスープ。	大根と油揚げの味噌汁 ●大根と油揚げたっぷり。優しい味のお味噌汁。	トム・ヤム・スープ ●酸っぱ辛いタイのスープです。	コーンポタージュ ●どうもろこしとじゃがいもをポタージュに。
				いちじくとくるみのケーキ ¥250