

2月2日	2月3日	2月4日	2月5日	2月6日
Mon 鶏肉の味噌マヨ焼き ●鶏もも肉に甘めの味噌マヨだれを塗ってオーブン焼き。	Tue 牛肉と野菜の辛味噌炒め ●キャベツ、人参、玉ねぎ、パプリカ、牛肉を辛味噌で炒めます。12/22	Wed 豚肉の味噌漬け焼き ●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。	Thu タイ風鶏カラ ●鶏もも肉のから揚げにスイートチリソースとパクチーをからめて。パクチーなしも作ります！！	Fri パスタの日 野菜たっぷりペスカトーレ ●イカ、エビ、ムール貝、パプリカ、小松菜を入れたトマトソースのスペゲティ。
タイ風海鮮玉子焼き ●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。	サバの香草パン粉焼き ●サバに塩コショウして香草入りのパン粉をつけてオーブン焼き！	八宝菜 ●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。	エビとイカ、セロリのチリソース ●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。	ベーコンとキノコのクリームペンネ ●ベーコン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。
野菜たっぷり豚キムチ ●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。	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！！	鶏肉のガリバタ醤油焼き ●鶏もも肉とキノコ、ネギ、パプリカ、小松菜をガーリックバターでソテーして。	牛肉の柳川 ●牛肉とゴボウ、長ネギを甘辛く煮て、卵でとじます。	チキンのガーリックソテー・ジェノベーゼソース ●鶏もも肉をガーリックでソテーして、無農薬のバジルで作った自家製ジェノベーゼソースをかけます。
玉こんにゃくと厚揚げのピリ辛煮 ●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。	ひじきの炒り豆腐 ●ひじきと豆腐、長ネギ、人参、玉子、きのこを入れて。鉄分、マグネシウムなどミネラル補給におすすめ。	筑前煮 ●鶏もも肉と人参、ごぼう、蓮根、筍、しいたけ、こんにゃく、里芋、etc. 優しい味です。	鶏挽肉と根菜の巾着煮 ●油揚げの中に、鶏挽肉と蓮根、人参、玉ねぎ、ごぼう、しいたけ、おもちを詰めて甘辛く煮ます。	エビとブロッコリー、ゆで卵のマヨサラダ ●ソテーしたエビと蒸したブロッコリー、ゆで卵をマヨネーズで和えます。
小松菜と竹輪のワサビマヨ和え ●さっと茹でた小松菜と竹輪、こんがり焼いたお揚げをわさび醤油とマヨネーズで和えます。	梅ポテトサラダ ●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。	野菜の塩麹和え ●旬の野菜をさっと塩もみ。塩麹のうまみを活かして和えます。	ほうれん草のおひたし ●さっと茹でたほうれん草としめじにカツオ節をたっぷりかけて。緑の野菜を食べましょう！	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！
欧風ビーフカレー ●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。	トマト・チキンカレー ●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。	トロトロ牛スジの赤ワインカレー ●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。	お豆のカレー ●無肥料自然栽培の黒豆、大豆、蓮根、セロリ、人参、玉ねぎ、トマト、etc. からだのお掃除。	野菜いっぱいキーマカレー ●人参、蓮根、玉ねぎ、レーズン、ナツツ、お豆を使ったキーマです。人気のメニュー！
酸辣湯 ●トマトと豆腐を入れた、酸っぱ辛いスープです。	高野豆腐とネギの味噌汁 ●小さい高野豆腐と長ネギのお味噌汁。	具だくさん味噌クリームスープ ●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。	セロリとベーコンのスープ ●玉ねぎも入れてあっさり塩味。	さつまいものポタージュ ●さつまいもの甘みが美味しいポタージュです。
				アーモンドバターケーキ ¥250