

2月23日	2月24日	2月25日	2月26日	2月27日
Mon	Tue	Wed	Thu	Fri パスタの日
休み	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。	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。	鶏南蛮 ●揚げ焼きした鶏もも肉を南蛮だれに漬けて、タルタルソースをかけます。	野菜たっぷりブッタネスカ ●アンチョビとケツパーを入れたトマトソースに野菜をたっぷり加えたスパゲティ。
	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。	サバのムニエル・バジルトマトソース ●サバのムニエルに無農薬のバジルで作った自家製ジェノベーゼソースとトマトソースをかけて。	エビとほうれん草の玉子炒め ●ほうれん草とトマトに小エビを入れてバターで玉子炒め。	ベーコンとほうれん草のクリームペンネ ●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。
休み	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。	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。	チキンのハーブグリル・キノコクリームソース ●きのこたっぷり、クリームソースをハーブが香るチキンのソテーにかけます。
	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、干しいたけを入れて煮ます。	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。	かぼちゃの鶏そぼろあん ●かぼちゃを煮て、枝豆の入った甘じょっぱい鶏そぼろのあんをかけます。	焼きいもとブロッコリーのマヨサラダ ●さつまいもとカボチャを角切りにしてオーブンで焼いて、ブロッコリーとパプリカを加えてマヨネーズで和えます。
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。	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。	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！！。	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！
	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。	バターチキンカレー ●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。	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。	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。
休み	酸辣湯 ●トマトと豆腐を入れた、酸っぱいスープです。	白菜ときくらげの卵スープ ●中華風の味付けです。	ニラ玉のお味噌汁 ●ニラと玉子のやさしい味のお味噌汁。	人参とカボチャのポタージュ ●野菜の甘みと美味しさがわかるポタージュ。
				生ハムとオリーブのフォカッチャ ¥250 ●生ハムを練り込んだ、全粒粉入りのフォカッチャ。