

#NAME?	2月10日	2月11日	2月12日	2月13日
Mon	Tue	Wed	Thu	Fri パスタの日
八百屋カフェの照り焼きチキン ●鶏もも肉を自家製梅酒とハチミツの醤油だれに漬けて焼きあげます。	鶏肉の胡麻マヨネーズ焼き ●鶏もも肉に下味をつけてソテー、特製マヨネーズソースをかけてオーブンで焼き上げます。	休み	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。	八百屋カフェ風ナポリタン ●トマトソースにケチャップも加えてソーセージとたっぷり野菜のスパゲティ。
あさりとキャベツのあっさり炒め ●人参、ブロッコリー、パプリカと一緒にあっさり塩味。	サバの南蛮 ●サバを揚げ焼きして南蛮だれに漬けます。オーロラソースで和えたキャベツのサラダを添えて。	休み	厚揚げとエビの ココナッツミルク炒め ●タイ風の炒め物。小松菜、ピーマン、パクチーを入れてナンプラーで味付け。	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。
豚バラと青菜の中華うま煮 ●豚バラと青菜をどっさり、しいたけ、玉ねぎ、人参、さつま揚げを入れて。	さつまいもと牛肉の 韓国風肉じゃが ●牛肉に笹がきごぼう、さつまいも、長ネギをコチュジャンで甘辛く仕上げます。	休み	パプリカ・レモン・チキン ●鶏もも肉と長ねぎをレモンとパプリカでソテーします。さわやかな味。	野菜たっぷりのミートローフ ●旬の野菜とお豆をたっぷり入れた八百屋カフェ特製のミートローフ。
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。	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。	休み	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。	クリームチーズのポテトサラダ ●ポテトサラダにクリームチーズとアーモンドを入れた、ちょっとリッチな大人味！
小松菜とカブのからし醤油和え ●さつと茹でた小松菜、かるく塩もみしたカブ、こんがり焼いたお揚げをからし醤油で和えます。	ほうれん草とひじきの白和え ●さつと茹でたほうれん草と鉄分たっぷりのひじきの煮物を、豆腐とくみで白和えに。	休み	さつまいもとブロッコリー、 キュウリのヨーグルトマヨサラダ ●ヨーグルトの酸味ときゅうりの食感がアクセント。	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！
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。	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。	休み	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、緑のぜいたくなチキンカレーです。	ジャンバラヤ ●鶏もも肉とチョリソー、パプリカ、セロリを入れてスパイシーに炊き込みます。
お野菜いっぱいチキンスープ ●旬の野菜がたっぷり摂れる、やさしい味のチキンスープです。	豆腐とワカメ、キノコの味噌汁 ●お味噌汁の定番。	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。	クラムチャウダー ●あざりとベーコン、角切り野菜をじっくり煮込んだクリームスープ。
				チョコレートケーキ ¥250 ●ラムレーズンを入れて、オレオ、マシュマロをトッピング。

