

3月2日	3月3日	3月4日	3月5日	3月6日
Mon	Tue	Wed	Thu	Fri パスタの日
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てオープンでじっくり柔らかく焼きます。	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、ゴマをふってオープンでじっくり焼きます。	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て込んで焼きます。沖縄料理。	ブルコギ八百屋カフェ風 ●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。	あさりと菜の花のスパゲティ ●あさり、菜の花、キノコ、パプリカを入れた塩味のスパゲティ。
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、ナンプレーを入れた玉子焼き。スイートチリソースをかけて。	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！	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。	キャベツのかに玉 ●キャベツをたっぷり使ったかに玉です。きのこの黒酢あんをかけて。	塩豚とブロッコリーのペンネ・アラビアータ ●自家製塩豚とブロッコリー。ピリッと辛いトマトソースのショートパスタ。
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。	豚バラ肉と白菜のポン酢煮 ●豚バラ肉と白菜、人参、えのきをポン酢醤油で煮ます。	鶏肉とセロリのカシューナッツ炒め ●あっさり塩味。鶏もも肉、玉ねぎ、パプリカ、セロリ、カシューナッツの中華風炒めもの。	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。オープンで焼いて作る、低カロリーのコロッケ風です。	ローストポーク ●オープ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。	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。	野菜たっぷりの自家製がんも ●ひじき、長ネギ、えのき、長芋、人参、ごぼうを入れたがんも。生姜醤油をかけて。	どっさりネギとおじゃこの巾着焼き ●油揚げの中に、ネギと青菜、じゃこを詰めて焼きます。	エビのスパニッシュオムレツ ●エビとじゃがいも、パプリカ、ほうれん草、etc. オープンでじっくり焼きあげます。
小松菜と竹輪のワサビマヨ和え ●さつ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。	ほうれん草と春菊の胡麻和え ●春菊とほうれん草を胡麻和えに。緑の野菜をたくさん食べましょう！	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。	豆腐とアボカドのキヌアサラダ ●スーパーフードのキヌアとアボカド、キュウリ、トマト、ケールを和風ドレッシングで和えたヘルシーサラダ。	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！
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。	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。	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。	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。ピーナッツバター使用！	チキンライス ●鶏もも肉と人参、玉ねぎ、ピーマン、ケチャップ味で仕上げます。
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。	トム・ヤム・スープ ●酸っぱ辛いタイのスープです。	八百屋カフェの豚汁 ●豚肉と大根、ごぼう、人参、こんにゃくを入れて。	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。	コーンポタージュ ●とうもろこしとじゃがいもをポタージュに。
				スパイシー・アメリカン・キャロット・ケーキ ￥250 ●クリームチーズのフロスティー。