

2月16日	2月17日	2月18日	2月19日	2月20日
Mon	Tue	Wed	Thu	Fri パスタの日
<b>タンドリーチキン八百屋カフェ風</b> ●香辛料と野菜のヨーグルトソースに漬け込んだ鶏もも肉を、オーブンでじっくり焼きあげます。	<b>豚肉の生姜焼き</b> ●豚肉と玉ねぎを生姜醤油でソテーしてキャベツの千切りを添えます。仕上げにマヨネーズ。	<b>デミグラキノソースのハンバーグ</b> ●合挽き肉のハンバーグに、いろいろキノコのデミグラスソースをかけて。	<b>鶏肉と野菜の黒酢あん仕立て</b> ●季節の野菜をたっぷり、鶏もも肉の唐揚げと一緒に炒めて、甘辛い黒酢あんをからめます。	<b>あさりといかの和風スパゲティ</b> ●あさりといか、キノコの旨みとガーリック醤油の和風スパゲティです。
<b>イカとキノコのレモンバター炒め</b> ●人参、小松菜、長ネギも加えて、レモンバターと醤油で炒めた、さっぱり味の炒め物。	<b>サバの竜田、野菜甘酢あんかけ</b> ●サバの竜田に、もやし、人参、しいたけ、ピーマンを使った、さっぱり野菜あんをかけて。	<b>エビとほうれん草の玉子炒め</b> ●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。	<b>イカと大根の煮物</b> ●ぷりぷりのイカと味のしみた大根の煮物。	<b>ベーコンとブロッコリーのペンネ・アラビアータ</b> ●ベーコン、ブロッコリーを入れた、ピリッと辛いトマトソースで和えたショートパスタ。
<b>豚肉とキクラゲの玉子炒め</b> ●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。	<b>牛スジとごぼう、こんにゃくの甘辛煮</b> ●とろとろに煮込んだ牛スジにやわらか牛蒡。こんにゃくと一緒に炒め煮にします。	<b>トマト麻婆豆腐</b> ●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。	<b>野菜たっぷり牛肉のチャプチェ</b> ●もちもちの韓国春雨と甘辛い牛肉、人参、小松菜、ニラ、ピーマン、しいたけ、etc。	<b>鶏もも肉のピッツァイオーラ</b> ●鶏もも肉をソテーして、トマトソース、とろけるチーズをかけてオーブン焼き。
<b>白菜とお揚げの胡麻煮</b> ●最後に白ごまで仕上げる、お野菜だけの、体に優しい素朴な日本のお惣菜です。	<b>白滝と人参のバター炒め</b> ●細切り人参と白滝、たらこ、大葉を加えてバターでソテー。食物繊維にミネラル、ベータカロチン。	<b>八百屋カフェのきんぴら</b> ●厚めに切ったごぼう、人参、セロリ、蓮根をきんぴらに。食べごたえのあるきんぴらです。	<b>お豆とひじきのトマト煮</b> ●無肥料自然栽培の北海道産の大豆と鉄分たっぷりのひじき、セロリ、人参、玉ねぎを洋風トマト煮に。	<b>おとなのポテトサラダ</b> ●炒めたガーリックと厚切りベーコン、キノコ、ブルーチーズとマスタードの風味でちょっぴり大人味。
<b>小松菜と鶏ササミのからしマヨネーズ和え</b> ●たっぷり小松菜にさっと湯通し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。	<b>和風ポテトサラダ</b> ●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。	<b>カブとセロリ、ツナの中華サラダ</b> ●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。	<b>ぱりぱりキャベツとカブの梅しそ和え</b> ●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。	<b>八百屋カフェサラダ</b> ●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！
<b>ビーフ・ストロガノフ</b> ●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、牛肉と野菜、キノコ。仕上げに生クリームを入れて。	<b>マッサマンカレー</b> ●鶏肉とじゃがいも、厚揚げをココナッツミルクとピーナツバターで煮込んだシナモンの利いたタイ風カレー。	<b>じゃがいもと豚肉のココナッツカレー</b> ●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。	<b>カブとほうれん草のキーマカレー</b> ●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。	<b>ドライカレーチャーハン</b> ●牛挽肉、玉ねぎ、人参、コーン、レーズンを入れてカレー風味で味付け。
<b>ベジチキンスープ・カレー風味</b> ●キャベツ、人参、セロリ、玉ねぎ、スパイシーなカレー風味。	<b>けんちん汁</b> ●人参、小松菜、長ネギ、ごぼう、豆腐を胡麻油でよく炒めて。	<b>ピリ辛鶏そぼろのワカメスープ</b> ●豆板醤で炒めた鶏そぼろとワカメ、ネギのスープ。	<b>大根と油揚げの味噌汁</b> ●大根と油揚げたっぷり。優しい味のお味噌汁。	<b>ミネストローネ</b> ●旬の角切り野菜とトマト、ベーコンをじっくり煮込んでつくります。
				<b>抹茶小豆のケーキ ￥250</b> ●無肥料自然栽培の小豆を使用して、バターのコクと抹茶の風味。