

3月30日	3月31日	4月1日	4月2日	4月3日
Mon	Tue	Wed	Thu	Fri パスタの日
タンドリーチキン八百屋カフェ風 ●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。	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。	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。	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のせて。仕上げにマヨ。	アマトリチャーナ ●トマトソースにベーコンを入れて、八百屋カフェ風に旬の野菜をたっぷり入れたスパゲティ。
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。	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。	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。
豚肉と野菜の辛味噌炒め ●キャベツ、人参、玉ねぎ、パプリカ、ブロッコリー、豚肉を辛味噌で炒めます。	鶏大根 ●お酢と生姜を加えて、鶏肉の味のしみた大根の煮物です。	鶏むね肉とブロッコリーのエビマヨ風 ●細切りにした鶏むね肉に片栗粉をまぶして焼いて、甘めのマヨネーズソースをからめます。	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。	春キャベツと挽肉のミルフィーユ焼き ●さっと茹でた春キャベツと野菜たっぷりハンバーグのたねを重ねてオーブン焼き。
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。	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。	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。	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！
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。	小松菜とカブのからし醤油和え ●さっと茹でた小松菜、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。	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。	人参とオレンジのサラダ ●人参とお豆、レーズン、くるみ、オレンジをバルサミコ酢を使ったドレッシングで和えます。	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！
ビーフ・ストロガノフ ●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。	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。	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。	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！	ジャンバラヤ ●鶏もも肉とチオリソー、パプリカ、セロリを入れてスパイシーに炊き込みます。
ベジチキンスープ・カレー風味 ●キャベツ、人参、セロリ、玉ねぎ、スパイシーなカレー風味。	豆腐とワカメ、キノコの味噌汁 ●お味噌汁の定番。	トム・ヤム・スープ ●酸っぱ辛いタイのスープです。	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。	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。
				マスカルポーネを入れたプリン ￥250 ●マスカルポーネチーズを入れて、濃厚に仕上げました。