

3月9日	3月10日	3月11日	3月12日	3月13日
Mon	Tue	Wed	Thu	Fri パスタの日
タイ風ローストチキン ●鶏もも肉をナンプラー、スイートチリソース、オイスターソースのたれに漬けて、オーブンで焼きます。	春菊たっぷり肉豆腐 ●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。	タイ風鶏カラ ●鶏もも肉のから揚げにスイートチリソースとパクチーをからめて。パクチーなしも作ります！！	揚げない酢豚 ●揚げない分だけカロリー控えめ。人参、ピーマン、玉ねぎ、しいたけ、ブロッコリー、蓮根、etc	野菜たっぷり ミートソース・スパゲティ ●セロリ、玉ねぎ、人参を入れた牛肉のミートソースに小松菜とパプリカも加えて。
八宝菜 ●イカ、さつま揚げ、小エビ、ウズラの卵、人参、白菜、玉ねぎ、キクラゲ、etc、塩味で仕上げます。あえて、お肉は入れません。	サバのタンドリー風 ●香辛料と野菜のヨーグルトソースに漬け込んだサバをオーブンで焼きます。	シーフードと野菜のクリーム煮 ●シーフードと白菜、キノコ、カボチャ、人参、玉ねぎをホワイトソースで優しい味に。	シーフードとポテトのグラタン ●エビ、イカ、あさり、じゃがいも、ほうれん草、人参、玉ねぎetc. ホワイトソースとチーズで焼きます。	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。
豚肉とキクラゲの玉子炒め ●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。	豚バラ大根 ●豚バラ肉と大根をじっくり煮込んで。味のしみた大根がうまい！！	豚肉とレンズ豆のトマト煮込み ●豚肉とレンズ豆、ジャガイモ、玉ねぎ、人参をトマトソースでじっくり煮込みます。	親子丼八百屋カフェ風 ●鶏もも肉、玉ねぎ、三つ葉。やさしい味のふわふわ親子丼。	ポークビーンズ ●白いんげん豆、大豆など、色々なお豆と野菜を、豚肉、ベーコンとともにトマトでじっくり煮込みます。
玉こんにゃくと厚揚げのピリ辛煮 ●唐辛子を利かせて、ピリッと甘辛く、玉こんにゃくと厚揚げをお醤油で煮ます。	砂肝とニラのオイスターソース炒め ●ニラ、ニンニクの芽、ピーマン、薄くスライスした砂肝をオイスターソースで炒めます。	筑前煮 ●鶏もも肉と人参、ごぼう、蓮根、筍、しいたけ、こんにゃく、里芋、etc. 優しい味です	鶏挽肉と根菜の巾着煮 ●油揚げの中に、鶏挽肉と蓮根、人参、玉ねぎ、ごぼう、しいたけ、おもちを詰めて甘辛く煮ます。	長ネギとじゃがいものクリーム焼き ●蒸したじゃがいもと長ネギにアンチョビを入れた生クリームとチーズをかけてオーブンで焼きます。
もやしとハム、ワカメの中華風サラダ ●さっと茹でたもやしと春雨にワカメを加えて、ハム、水菜と一緒に中華ダレで和えます。	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。	野菜の塩麴和え ●旬の野菜をさっと塩もみ。塩麴のうまみを活かして和えます。	ぱりぱりキャベツとカブの梅しそ和え ●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。	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。	マッサマンカレー ●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。	ワタリガニのトマトカレー ●ワタリガニをガーリックと白ワインでじっくり炒めて作ります。レンズ豆も加えて。	カブとほうれん草のキーマカレー ●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。	シンガポール・チキンライス ●蒸し鶏にキュウリ、パクチーなどを入れた特製スイートチリソースをかけて。
豆腐とワカメ、キノコの味噌汁 ●お味噌汁の定番。	けんちん汁 ●人参、小松菜、長ネギ、ごぼう、豆腐を胡麻油でよく炒めて。	ピリ辛鶏そぼろのワカメスープ ●豆板醤で炒めた鶏そぼろとワカメ、ネギのスープ。	大根と油揚げの味噌汁 ●大根と油揚げたっぷり。優しい味のお味噌汁。	ミネストローネ ●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。
				キャラメル・バナナ・ケーキ ￥250 ●全粒粉で作るバナナたっぷりのケーキ。