

4月6日	4月7日	4月8日	4月9日	4月10日
Mon	Tue	Wed	Thu	Fri パスタの日
<b>八百屋カフェの照り焼きチキン</b> ●鶏もも肉を自家製梅酒とハチミツの醤油だれに漬け込んで焼きあげます。	<b>白滝いっぱい肉豆腐</b> ●白滝増量で体のおそうじ。食物繊維たっぷり、内臓脂肪を落としたい方におすすめしたいメニューです。	<b>鶏挽肉の和風ミートローフ</b> ●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。	<b>ポークピカタ</b> ●豚肩ロースに塩こしょうをして、卵をつけバターでソテーします。トマトソースをかけて。粉チーズが隠し味。	<b>春キャベツとアンチョビのスパゲティ</b> ●アンチョビとガーリックをソテーして、キャベツと野菜をたっぷり。
<b>八宝菜</b> ●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。	<b>サバのムニエル・バジルトマトソース</b> ●サバのムニエルに無農薬のバジルで作った自家製ジェノベーゼソースとトマトソースをかけて。	<b>シーフードと緑のチヂミ</b> ●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！	<b>キャベツのかに玉</b> ●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。	<b>塩豚とブロッコリーのペンネ・アラビアータ</b> ●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。
<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>鶏肉のガリバタ醤油焼き</b> ●鶏もも肉とキノコ、ネギ、パプリカ、小松菜をガーリックバターでソテーして。	<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>さつまいもとじゃがいもの揚げない牛肉コロッケ</b> ●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。	<b>チキンのハーブグリル・キノコクリームソース</b> ●きのこたっぷり、クリームソースをハーブが香るチキンのソテーにかけます。
<b>玉こんにゃくと厚揚げのピリ辛煮</b> ●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。	<b>筑前煮</b> ●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。	<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>ひじきの炒り豆腐</b> ●ひじきと豆腐、長ネギ、人参、玉子、きのこを入れて。鉄分、マグネシウムなどミネラル補給におすすめ。	<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>キュウリとワカメの韓国風和えもの</b> ●お酢とごま油、韓国唐辛子を利かせた、さっぱりとした和えものです。	<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>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>野菜の塩麹和え</b> ●旬の野菜をさっと塩もみ。塩麹のうまみを活かして和えます。	<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>欧風ビーフカレー</b> ●赤ワインとハーブでじっくり煮込んだ牛肉に、香味野菜を加えた、本格欧風カレーです。	<b>シーフードカレー</b> ●エビ、イカ、あさり、人参、セロリetc、トマトベースのカレー。	<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>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>ニラ玉のお味噌汁</b> ●ニラと玉子のやさしい味のお味噌汁。	<b>白菜とベーコンのクリームスープ</b> ●コトコト煮込んだ、玉ねぎ、人参、ベーコン、白菜のクリームスープ。	<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>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>人参とカボチャのポタージュ</b> ●野菜の甘みと美味しさがわかるポタージュ。
				<b>生ハムとオリーブのフォカッチャ</b> ￥250 ●生ハムを練り込んだ、全粒粉入りのフォカッチャ。