

3月23日	3月24日	3月25日	3月26日	3月27日
Mon	Tue	Wed	Thu	Fri パスタの日
<b>鶏肉の味噌マヨ焼き</b> ●鶏もも肉に甘めの味噌マヨだれを塗ってオープン焼き。	<b>スコッチエッグ</b> ●メンチカツの中にゆで卵！久しぶりに揚げ物ですが、たまにはいいですよねエ…！？	<b>鶏肉の胡麻マヨネーズ焼き</b> ●鶏もも肉に下味をつけてソテー、特製マヨネーズソースをかけてオープンで焼き上げます。	<b>ブルコギ八百屋カフェ風</b> ●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。	<b>たらこのスパゲッティ</b> ●イカとたらこ、キノコ、大葉。生クリームとバターで仕上げた和風スパゲッティです。
<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>サバの味噌粕漬け焼き</b> ●サバを酒粕と白味噌のたれに漬け込んで、オープンでこんがり焼きます。	<b>イカと小エビのそばろとキャベツの白ワイン炒め</b> ●そばろにしたイカと小エビ、キャベツ、パプリカをオリーブオイル、ニンニク、白ワインでさっと炒めて。	<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>野菜たっぷり豚キムチ</b> ●豚肉にニラ、白菜、もやし、人参、玉ねぎ、など野菜をたっぷり入れて、隠し味にチーズを少々。	<b>さつまいもと牛肉の韓国風肉じゃが</b> ●牛肉に笹がきごぼう、さつまいも、長ネギをコチュジャンで甘辛く仕上げます。	<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>パプリカ・レモン・チキン</b> ●鶏もも肉と長ねぎをレモンとパプリカでソテーします。さわやかな味。	<b>鶏肉のバジルパン粉焼き</b> ●鶏もも肉にジェノベーゼソースと粉チーズ、パン粉をつけてオープンで焼きます。
<b>切昆布の五目煮</b> ●切昆布に、無肥料自然栽培の大豆、人参、お揚げ、蓮根、干しいたけを入れて煮ます。	<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>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>高野豆腐とキノコの卵とじ</b> ●高野豆腐と鶏ひき肉、いろいろなキノコを卵とじに。やさしい味です。	<b>エビとブロッコリー、ゆで卵のマヨサラダ</b> ●ソテーしたエビと蒸したブロッコリー、ゆで卵をマヨネーズで和えます。
<b>小松菜と竹輪のワサビマヨ和え</b> ●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。	<b>ほうれん草と春菊の胡麻和え</b> ●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！	<b>タイ風春雨のサラダ</b> ●春雨と鶏挽肉、キクラゲ、パクチー、キュウリ、小エビ、ピーナッツ、etc. 酸っぱくて、辛くて、甘くてうまい！！。	<b>豆腐とアボカドのキヌアサラダ</b> ●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。	<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>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>トマト・チキンカレー</b> ●トマトとヨーグルトをたっぷり入れた、酸味が美味しいチキンカレー。	<b>トロトロ牛スジの赤ワインカレー</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、牛スジと野菜の欧風カレーです。	<b>お豆のカレー</b> ●無肥料自然栽培の黒豆、大豆、蓮根、セロリ、人参、玉ねぎ、トマト、etc. からだのお掃除。	<b>野菜いっぱいキーマカレー</b> ●人参、蓮根、玉ねぎ、レーズン、ナッツ、お豆を使ったキーマです。人気のメニュー！
<b>和風根菜チキンスープ</b> ●根菜類をたくさん入れた、白味噌とお出汁の効いた和風スープです。	<b>八百屋カフェの豚汁</b> ●豚肉と大根、ごぼう、人参、こんにゃくを入れて。	<b>白菜ときくらげの卵スープ</b> ●中華風の味付けです。	<b>セロリとベーコンのスープ</b> ●玉ねぎも入れてあっさり塩味。	<b>クラムチャウダー</b> ●あざりとベーコン、角切り野菜をじっくり煮込んだクリームスープ。
				<b>オレンジ・チョコレート・ケーキ</b> ¥250 ●オレンジピールとラムレーズンを入れたチョコレートケーキ。