

4月13日	4月14日	4月15日	4月16日	4月17日
Mon	Tue	Wed	Thu	Fri パスタの日
鶏肉のハニー・マスタード焼き ●鶏もも肉にハニー・マスタード・マヨネーズ・ソースをかけて、オーブンで焼き上げます。	牛肉と野菜の辛味噌炒め ●キャベツ、人参、玉ねぎ、パプリカ、牛肉をで炒めます。	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	野菜たっぷりペスカトーレ ●イカ、エビ、ムール貝、パプリカ、小松菜を入れたトマトソースのスパゲティー。
あさりとキャベツのあっさり炒め ●人参、ブロッコリー、パプリカと一緒にあっさり塩味。	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。	イカとじゃがいものバター醤油炒め ●蒸したじゃがいもとぶりぶりのイカをガーリックバター醤油で炒めます。	ベーコンとほうれん草のクリームペンネ ●生クリームとチーズで濃厚に仕上げたクリームソースのショートパスタ。
ルーローハン ●台湾風に甘辛く煮た豚肉と厚揚げ。煮玉子と小松菜を添えて。	鶏肉とセロリのカシューナッツ炒め ●あっさり塩味。鶏もも肉、玉ねぎ、パプリカ、セロリ、カシューナッツの中華風炒めもの。	牛肉の柳川 ●牛肉とゴボウ、長ネギを甘辛く煮て、卵でとじます。	トマト麻婆豆腐 ●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。	エビのスパニッシュオムレツ ●エビとじゃがいも、パプリカ、ほうれん草、etc。オーブンでじっくり焼きあげます。
具だくさんひじきの煮物 ●鉄分たっぷりのひじきに、無肥料自然栽培の大豆、人参、ごぼう、蓮根、油揚げ、こんにゃく、いんげんを入れて。	八百屋カフェのきんぴら ●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。	小松菜と切干大根の煮びたし ●小松菜と切干大根、人参、しいたけ、お揚げを入れて。やさしい味の煮びたし。	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。	ジャーマンポテトのチーズ焼き ●ジャガイモとベーコン、ソーセージ、玉ねぎをソテーして、チーズをのせてオーブン焼き。
小松菜とキノコのワサビ和え ●無農薬の小松菜をたっぷり、さつとゆでたキノコ、こんがり焼いたお揚げをワサビ醤油で和えます。	ほうれん草とひじきの白和え ●さつと茹でたほうれん草と鉄分たっぷりのひじきの煮物を、豆腐とくみで白和えに。	和風ポテトサラダ ●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。	春キャベツとアボカドのサラダ ●さつと茹でた春キャベツに、栗田さんの有機トマトとゆで卵も加えて、ワサビ醤油で和えました。	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！
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。	バターチキンカレー ●香辛料とヨーグルトに漬け込んだ鶏もも肉とバター、トマト、カシューナッツの甘口カレー。	じゃがいもと豚肉のココナッツカレー ●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。	トロトロ牛スジの赤ワインカレー ●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。	チキンライス ●鶏もも肉と人参、玉ねぎ、ピーマン、ケチャップ味で仕上げます。
酸辣湯 ●トマトと豆腐を入れた、酸っぱいスープです。	八百屋カフェの豚汁 ●豚肉と大根、ごぼう、人参、こんにゃくを入れて。	高野豆腐とネギの味噌汁 ●小さい高野豆腐と長ネギのお味噌汁。	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します。
		※筍ごはん		いちじくとくるみのケーキ ￥250