

10月26日～30日のランチメニュー 全て950円

	お魚 ランチ	お肉 ランチ	パスタ ランチ	カレー ランチ	野菜 ランチ	オープン サンド
月曜日	穴子の卵とじ	鶏のソテー きのこ トマトのソース	タコと 北海道産 ジャガイモの ジェノベーゼパスタ			
火曜日	仕入れによりメニューが 変わります。	豚ロースの ソテー 梅おろしソース	アンチョビと 白菜の塩パスタ	野菜のカレー	ごろごろ野菜の シーソルト	気まじれ オープンサンド (カプレーゼサンド)
水曜日		鶏の キーマカレー	きのこの 和風パスタ			
木曜日		チキンの竜田丼 卵とほろ添え	アボカド・ カニの クリームパスタ			
金曜日		鶏ささみの チーズ大葉巻き 梅ソース	赤カルボナーラ			

ミニジュース・ミニデザート付き

ご飯大盛り無料

プラス300円で下記ドリンク付き

- ・コーヒー
- ・紅茶
- ・ハーブティー
- ・レモンガラス
- ・カモミール



むすんで、ひらいて。
人と人のつながりを感じるお店

10月は、13日と27日

Cafe Harvest Jazz Night

カフェハーベストではディナータイムに、ジャズライブをお届けしていくことにしました。
お仕事帰りのひと時、ヘルシーなお食事とおしゃれなジャズの音楽でお楽しみください。

CAFE HARVEST



CAFE HARVEST

日程 2009年10月13日、27日 (第2,第4火曜日)
時間 19:00~21:00~
※各ステージ約30分程度を想定しています
出演 Harvest Jazz Band
堀江悠貴 (ベース)、平野康之 (トランペット)、塩原大介 (ギター)、
シークレットゲスト
その他
・隔週火曜日に実施を予定しております。
・当日は、別途テーブルチャージ (お一人様500円) を頂戴いたします。



CAFE HARVEST

ミュージックチャージお一人様500円頂戴いたします。
参加メンバーは、ベース堀江悠貴・トランペット平野康之・
ギター塩原大介・カホーン渡邊修身・ボーカル中野ユカ
以上のメンバーで行います。浜松町でスペシャルな夜をお過ごし
下さい。

最近のお気に入り

最近、健のお気に入り野菜のグリル！
野菜の美味しさを、そのまま味わえます。野菜のグリルのアレンジバージョン、出
来ました。「秋野菜のグリル和風和え」！！
根菜などの秋野菜を中心にグリルして、醤油ベースのソースとみょうが、かつお節
と合えました。焼酎にも、ビールにも、軽めの赤ワインとも相性がいいと思います。
是非、お試しください。



第74回：代々木公園

陽射しが気持ちのいい季節ですね。

レコーディングや作曲のモードに入ると、あるとき急に気分転換がしたくなって、
どこでもいから広くて緑の多い場所に行くたくてなってしまう。
こどもの国とか、生田緑地とか、近所の大学のキャンパスとか・・・

先日は思い立って、代々木公園に行ってきました。
実はもうかれこれ10年以上東京近郊に住んでいますが、代々木公園でのんびりする
のは初めてでした。

いやあ、なかなか素敵な場所ですね！

僕が訪れた日は、NHKホール横のイベント広場でベトナム・フェアをやっていて、ま
ずは美味しいエスニック料理の屋台で舌つづみ。(けっこう毎週いろんなイベントを
やってるんですね。)

その後、陸橋を渡って公園へ。

見ると、まわりにはいろんな人たちが・・・。10人くらいでウクレレの練習をしているグ
ループ、演劇の稽古をしている男女、武術の型を次々くりだしているオジサン、それ
にライブなかりハーサルなのか本番さながらに次から次へと(2時間近くも!)歌
&演奏を披露し続ける「いきものががり」風のユニット・・・

木立の中を風が渡る音にまぎれて、いろんなところに躍動感あふれる声や音楽があ
ふれていました。

僕たちSPOOKY ELECTRICも、アコースティック・ライブの準備をするときは、代々木
公園で練習しようかな。そして、その成果はいつかカフェ・ハーベストで・・・

ヤマムラヤスヒロの
This is オーガニック music



from SPOOKY ELECTRIC

ヤマムラヤスヒロ (SPOOKY ELECTRIC)

パーティープラン 2500円～
飲み放題 プラス1500円

MORNING 7:30-11:30	DINNER Mon - thu 17:30-23:00 (ラストオーダー22:00)
LUNCH 11:30-15:00	Fri 17:30-23:30 (ラストオーダー22:30)

