



今週のランチメニュー

月曜日	スペインチキ ンチ パスタランチ	美桜鶏モモと新玉葱・三つ葉の親子丼 豚肩肉の赤ワインビネガー煮込み 新玉葱のコンソメ添え カロリ・エノキ・キャベツのソテー ポピ・ジエノペーガスパ
火曜日	スペインチ キ お肉ランチ パスタランチ	ハーベスト風ふわふわオムレツ (ほうれん草とインカの目覚め) 美桜鶏の赤肉と色々野菜のグリルカシュー 長茄子・ピーマン・新玉葱・キノコ・ベーコンのソテー ユウゴ風スパ
水曜日	スペインチ キ お肉ランチ パスタランチ	ハーベストスペインチキーマカシェ 豚タンのカリウ焼き 赤ワインソース ホタテ・チンゲン菜・豆みよう・まやしの塩バター
木曜日	スペインチ キ お肉ランチ パスタランチ	姫ちゃん's スペインチキピザ 豚ばら肉と色々野菜のさっぱり炒め 春キャベツの赤カルボナーラ
金曜日	スペインチ キ お肉ランチ パスタランチ	頑張ったあなたにご馳走！ ☆オムレッキステーキ☆ シニコニン・キノコ入り美桜鶏ハンバーグ 蕪とシーチキンのグリルソテー トマトケリー・ムスバ

- 全7 半950:-
- ミニジュース・ミニデザート付き
 - ご飯大盛り・おかわり無料
 - アラカルト300円(下記ドリンク付き)
 - ★コーヒー
 - ★紅茶
- お肉・パスタランチ以外に
- ★ハーベスト野菜カシューランチ
 - ★ほろほろ蒸し野菜ランチ
 - ★気まぐれオムレツハンバーグ
 - ★毎日替わりお魚ランチがあります
- カフェハーベスト
カフエハーベス
東京港区浜松町1-6-5 TEL:03-5425-7337 HP:<http://www.cafeharvest.jp>



ヤマヨヤスヒロの This is オートニック music

ヤマムラヤスヒロ (SPOOKY ELECTRIC)



ただ、白人主導で成立した国だけに、たとえば音楽なんかはあまり現地特有のものに触れる機会がありませんでした。もっと至るところでアフリカン・ビートがあふれているかと思っていたのですが、…耳にするのは日本で流れている洋楽とほぼ同じでした。そんな中、現地のCDショップの店員さんが「南アでいちばんオススメのアーティスト」として紹介してくれたのが、Simphiwe Dana (シンファイーナ)。SADEとステイングをミックスしたような、都会的なアフリカン・ジャズ・ポピュラーです。たしかに、3年たった今も愛聴している素敵な音楽。なかなか日本ではCDが手に入りにくいようですが、マイスペースなどで聴くことができますよ。

遠い国ですが、また行きたいいな…。

とても素晴らしい国でした。

知人の家にお世話になり、1人で車で日用品の買い物に出かけたり、ミュージカルを

観に行ったりしたこともしばしば。

さて、そのワールドカップが開かれる南アフリカ。国内最大の障壁市ヨハネスブルグは、治安の悪さから「世界でもっとも危険な都市」とさえ言われていますが…実は、3年前の夏に(南半球の夏)で現地は冬でしたが)、まる1ヶ月間、そのヨハネズブルグに滞在していました！！！！

さあ、もうすぐサウジアラビアワールドカップが始まりますね！僕も、サッカーをやっている8歳の息子といっしょに日本代表を応援します！

第103回:南アフリカ

ここにひびくSPOOKS.のサイコロ音楽。



from SPOOKY ELECTRIC

Lunch

11:30-15:00

- 全て¥950.
- 日替わりメニューをご用意しています！
- お肉/ハスタランチ以外にも、
- ★ハーパーベスト野菜カレーランチ
- ★ほこほこ煮し野菜ランチ
- ★気まぐれオリーブサンド
- ★毎日替わりお魚ランチ
- ミニジュース、ミニデザート付き
- 瓶大盛り、おかわり無料
- グラス300円でドリンク付
- コーヒス/紅茶
- ノ/ハーブティー(レモン/ガラス・カモミール)

Cafe Harvest Jazz Night

カフエ Harvest では、ナイタータイムに、ジャズライブをお届けしていきます。お仕事帰りひと時、ヘルシな音楽とおしゃべりなジャズの音でお楽しみください。5月の開催日は、スケジュール調整中です！ 次まり次第お知らせします♪♪ 興味のある方は、お気軽にスタッフまでお声がけ下さい♪

5月イベント

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
祝日	祝日	祝日	祝日			
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
	貸切 19:00~					貸切 18:00~
				貸切 19:00~		
						貸切 19:00~
						31

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
祝日	祝日	祝日	祝日			
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
	貸切 19:00~					貸切 18:00~
				貸切 19:00~		
						貸切 19:00~
						31

歓迎会予約受付中!!

パーティープランもスローフード・スローライフ・スロー接客(人のメニューつなかりを感じていただきたいので！)でゆくり過ごしていだけます。

☆10名様以上ご予約の方にはデザートプレート1皿プレゼント!!!

☆お一人様 4000円 2時間飲み放題付

【タパス】

- ・スナックエントウカのゲリル
- ・ヤングコーンのバター醤油
- ・新玉葱のコンソメ

【オードブル】

- ・カツオのカルパッチョ ニンニク醤油

【セレクトメニュー】 ①or②(どちらか選択)

- ①パスタ…旬のあつさり浅利と菜の花
- ②ピザ…ラスパズとペーコンのジェノベーゼ

【メイン】

春キャベツと美桜鶏の蒸し焼き ハルサミソース

☆☆歓迎会のご予約お待ちしています☆☆

