



今週のランチメニュー

月曜日	スペインサル お肉ナンチ バस्ताランチ	美焙鶏モモと新玉葱・ミツ葉の親子丼 豚肩ロースのグリエナタトゥユ添え しらす・カブ・トウモロコシのタケノコ味のグリッシュポテトスパ
火曜日	スペインサル お肉ナンチ バस्ताランチ	ハーベスト風ふわふわオムレット (ほうれん草とインカの目覚め) 美焙鶏と牛肉のグリーンカシュー煮込み エビ・ナスパラのジエノベーゼクリームソース
水曜日	スペインサル お肉ナンチ バस्ताランチ	ハーベスト風ふわふわオムレット 美焙鶏と豚のスペイン風オムレット 有機ピーマン・茄子・ペーコンのペペロニンチーノ 姫ちゃん's スペインピザ
木曜日	スペインサル お肉ナンチ バस्ताランチ	豚バラ肉と色々野菜の黒こしょう塩炒め カブ・ピーマンのリンダグアネ
金曜日	スペインサル お肉ナンチ バस्ताランチ	頑張ったあなたにご馳走！ ☆オムレツステーキ☆ リンコン入り美焙鶏挽き肉のハンバーグ 夏野菜ソース とうもろこし・キャベツ・ホタテのクリーム醬油スパ

■全メニュー ¥950:-

■ミニメニュー ¥300:- ミニデザート付き

■ご飯大盛り・おかわり無料

■ランチ ¥300 円 (下記ドリンク付き)

★コーヒー
★紅茶
★ハーブティ
★レモングラニ
★カモミール

■お肉・バस्ताランチ以外に

★ハーベスト野菜カシューナンチ

★ほろこほこ蒸し野菜ナンチ

★気まぐれオムレツサンド
★毎日替わりお魚ナンチがあります

カフェハーベスト

東京都港区浜松町1-6-5 TEL:03-5425-7337 HP:<http://www.cafeharvest.jp>



ヤマサヤスロウ This is オールバック music

ヤマサヤスロウ (SPOOKY ELECTRIC)



でも、ときどき、街角で男性10人ぐらいのコーラス隊が「ポン！ポ！イェーアーオーー！」と、とてもノリのいいアカペラを披露している場面に出くわしました。現地の言葉でマンバゾと呼ばれる大所帯コーラス。聞けば各地にたくさんグループがあるそうです。

そんなマンバゾの最高峰に君臨しているのが LadySmith Black Mambazo。世界的に大活躍していて、彼らのCCDは日本でも入手可能です。アフリカ的な躍動感に満ち溢れていますよ！

間違いないで買ったのに……(残念！)。聞いただけじゃなく買ったことを見かけなかったなあ。もし、あったら

探さなければ見つからないような、そんな印象の国でした。そうそう、話題の民族楽器ブバゼラも3年前はまったく見かけなかったなあ。もし、あったら

それこそはず、実は南アフリカは1995年に祝日511に移住してきたオランダ人と、その後、金やダイヤモンドの豊富な資源を目的に勢力を伸ばしたイギリス人によって形成された国で、

南アフリカとオランダはとて深い関係にあるんです。

実際、オランダやイギリスの影響は文化や言語にも強く残っているというか街の日常は

ヨーロッパの白人文化そのもの)、僕たちがアフリカと聞いてイメージするような音楽や食事もあるから、話題の民族楽器ブバゼラも3年前はまったく見かけなかったなあ。もし、あったら

その前に……、日本代表のグループリーグ2試合目、敗れはしたものの大健闘だったオランダ戦。そのとき日本は完全アウェー状態で、観客席のほとんどがオランダの応援でオレンジ色に染まっていたよね。

ザンバ マカガリ 南アフリカ ⑤ 回701集



ワールドカップ記念！ 遠いが故になかなか本場の姿が伝わってこない開催国、南アフリカの滞在経験を活かし(?)、現地の魅力をお伝えするシリーズも早いもので第5弾。前回まで食の話題が続きましたが、今回ははひさびさに南アの音楽に触れてみたいと思います。

おすんで、ひらいて。

人と人のつながりを感じるお店

歓迎会予約受付中!!

パティナーブランチもスローフード・スローライフ・スロー接客(人のメニューつながりを感じていただきたいので！)でゆっ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・・・アスパラ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ます ☆ ★



6月イベント



Mon Tue Wed Thu Fri Sat Sun

1 2 3 4 5 6

7 8 9 10 11 12 13

14 15 16 17 18 19 20

21 22 23 24 25 26 27

貸切
19:00~

28 29 30

31

1



カフレストでは、ナイタータイムに、ジャズライブをお届けしています。お食事とおしゃべりなジャズの音楽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！
※まだ決まってお知らせできません。♪♪
興味のある方は、お気軽にスタッフまでお声がけ下さい♪

Cafe Harvest
Jazz Night

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/お魚/お野菜/お豆腐/おパン/おデザート/お飲み物/お水/お茶/おコーヒー/おジュース/おソフトドリンク/おデザート/お飲み物/お水/お茶/おコーヒー/おジュース/おソフトドリンク/おデザート/お飲み物/お水/お茶/おコーヒー/おジュース/おソフトドリンク

Dinner
17:30-23:30
(ラストオーダー 22:30)

ホソノワ〜☆
夜も暖かくなって？ やっと安心してコートが脱げる季節になりましたね。
一杯呑んでから帰りたい時も、お腹がすいたからがっつり食べたい時も、気軽に遊びに来て下さいね。
お気軽に遊びに来て下さいね。
おおすすめのメニューには、「タケ」のおすすめメニューが並びます♪
今日の一杯しニューは何かな？ 食べた事がないニューに挑戦してみよう？
おすめのワインもたくさんご用意しています。
こんな感じのが観たいなって、
好きなスタッフにリクエストして下さいね