



今週のランチメニュー

月曜日	スペシャル お肉ランチ パスタランチ	ハーベストスペシャル 親子丼 豚肩肉のポンジュース煮込み 海老とキャベツのジェノベーゼスパ
火曜日	スペシャル 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 骨付き鶏モモ肉のソテー バルサミコトマトソース ごぼうと白菜の和風ごまパスタ
水曜日	スペシャル お肉ランチ パスタランチ	ハーベストスペシャルハヤシライス 鶏モモ肉のグリル 色々野菜入り塩あんかけ ホタテと蕪のトマトクリームスパ
木曜日	スペシャル お肉ランチ パスタランチ	ハーベストスペシャル ピザ 美桜鶏ささ身のイタリアン包み揚げ 豚バラと白菜の塩柚子こしょうスパ
金曜日	スペシャル お肉ランチ パスタランチ	ハーベストスペシャルステーキ 新蓮根入り美桜鶏のハンバーグ きのこと白菜の和風ソース ベーコンと茄子のアラビアータ

■全て ¥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

■プラス300円で下記ドリンク付き

- ★コーヒー ★ハーフトィー
- ★紅茶 レモンガラス
- カモミール

■お肉・パスタランチ以外に

- ★ハーベスト野菜カレーランチ
- ★ほこほこ蒸し野菜ランチ
- ★気まぐれオープンサンド
- ★毎日日替わりお魚ランチがあります

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



むすんで、ひらいて。  
人と人のつながりを感じるお店



# 3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
					貸切	
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
お休み						
28	29	30	31			

## パーティ予約受付中!

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(人のメニューつながりを感じていただきたいので!!)でゆっくり過ごしていただけます。

★お一人様 4,000円 2時間飲み放題付

### 【タパス】

- ・豆乳のカプレーゼ風
- ・里芋のガーリックソテー
- ・新蓮根のグリル

### 【オードブル】

- ・寒ブリの炙りと大根のグリル  
バルサミコソース

### 【セレクトメニュー】①or②(どちらか選択)

- ①パスタ・・・桜海老と旬野菜とフレッシュトマトの塩パスタ
- ②ピザ・・・茄子・ピーマンのメキシカンピザ

### 【メイン】

- ・根菜と美桜鶏のグリル  
バルサミコソース

★☆☆歓送迎会のご予約お待ちしております☆☆★



## 第142回: Wonder



こんにちは。SPOOKY ELECTRICのヤマムラヤスヒロです。

先週の金曜日、全国のコミュニティFM47局をネットして放送されているラジオ番組、神田亜紀さんの「RAINBOW CARAVAN」にゲストとして呼んでいただき、バンドを代表してお台場で公開収録に行ってきました。

DECKSの3階デッキ部分にあるガラス張りのスタジオからは、ここ浜松町方面の高層ビル街を見渡せて、とても気持ちのいい空間で楽しいトークができ・・・たかな？(笑)。

実はこの放送、26日(土)の22時15分から放送されたので、既にこのコラムを読んでいただいているときには放送が終わってしまっています。残念・・・！  
でも、SPOOKY ELECTRICは夏に向けてもろもろ仕込み中です。  
この状況の中、「あいつら見たら、元気出たよ！」と言っていただけよう、今まで以上に集中して、一層のリハーサルに励んでいます。

うまく言えないのですが、この状況下のいろいろな問題を解決して、もっとバンドも練習を積んで、前よりも堂々とした姿でステージに戻ってきたい・・・。なんか、そんな気持ちです。

手前ミソですが、僕たちの曲に『The 8th Wonder Of The World』という曲があります。意識して「7不思議を超えるもの→まだ体験したことのない世界」という意味合いで歌っていますが、正確に訳すと「人類の英知を超えた建造物(=Wonder)」となります。

今でも、レインボーブリッジからの高層ビル群を見るたびに、人智を超えた「8th Wonder」をたくさん作り上げてきた日本人の力に感嘆します。  
今は手に負えない問題も起こっていますが、これまで以上の未来を手に入れられるよう、まずは今できることを1つ1つ積み重ねていきたいと思っています。

ヤマムラヤスヒロ(SPOOKY ELECTRIC)

## 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。

今後の日程は決まり次第ご報告します♪

### Lunch

11:30-15:00

- 全て ¥950 -  
日替わりメニューをご用意してます!  
お肉・パスタランチ以外にも、  
★ハーベスト野菜カレーランチ  
★ほこほこ蒸し野菜ランチ  
★気まぐれオープンサンド  
★毎日替わりお魚ランチ  
■ミニジュース・ミニデザート付き  
ご飯大盛り・おかわり無料  
■プラス300円でドリンク付  
コーヒー/紅茶/ハーブティー  
(レモンガラス・カモミール)

### Dinner

17:30-23:30  
(ラストオーダー 22:30)

こんにちは、冬が深まってきましたね、寒いのは苦手ですが嬉しいのは、根菜類が美味しいこと。  
おすすめの聖護院大根が入ってきました。京野菜の一つですが有機栽培されている千葉の菅澤さんから届いています。他にも珍しい野菜が沢山届いてますのでハーベストに来ておすすめボードを確認してください。まだまだ、寒い日が続きますので心も体も温まる!!?ハーベストで、野菜のあったか料理を召し上がれ!!

ヤマムラヤスヒロの This is オーガニック music

FROM SPOOKY ELECTRIC

