



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 豚肩肉の黒胡椒トマト煮込み しらすとゴボウと水菜のペペロンチーノ
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 キノコ粒マスタードクリームソース 豚バラ肉とキャベツと黒胡椒の塩パスタ
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 4周年ハーベストスペシャルステーキ 海老とかぶと白菜のアジアンスパ
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 豚バラ肉の野菜巻き 鶏モモ肉と有機玉葱とキャベツと黒胡椒トマトスパ
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 きのこと大根の和風ソース ベーコンと茄子のペンネアラビアータ

■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 ★ハーフトイー
- ★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
- ★気まぐれオーブンサンド

★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



# 4月イベント



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



## 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】① or ② (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143回: Songs For Japan



こんにちは。SPOOKY ELECTRICのヤマムラヤスヒロです。

先日行なわれたサッカー日本代表 VS Jリーグ選抜のチャリティ・マッチ。慈善試合とはいえ、いつもとは違う緊張感と集中力に満ちた、まさに心に響く試合でした。特に、僕は三浦知良(カズ)選手と同年。彼が決めたゴールと最後まであきらめない姿勢からは多くの勇気をもらいました。

開幕したばかりのF1にも出走する全車に「がんばろう、日本」のステッカーが貼られていました。今、世界のいろんなところから支援の輪が寄せられています。

音楽の世界でも、U2らを筆頭に海外の有名アーティストが日本へのメッセージを込めた既存曲を持ち寄り、ヒット曲満載のコンピレーション・アルバムがリリースされました。「Song For Japan」と名づけられたこのアルバム。4月上旬にパッケージでのリリースも決定したようですが、「少しでも早く届けたい」との願いから既にiTunes上でダウンロード可能です。

それにしても全38曲!すごい顔ぶれが名を連ねています。CM等でよく耳にするLady Gagaの最新曲をはじめ、ケイティ・ペリーやアデルといった新鋭からボン・ジョヴィやマドンナ、ボブ・ディランらのベテラン勢まで、実に幅広いラインアップ。

特にQueenから寄せられた「手をとりあって」という曲は、その昔、本国イギリスで人気が出る前からいち早く応援してくれた日本のファンに向けて発表された曲でサビはまさに「手をとりあって」と日本語で歌われています。個人的な話になりますが、僕がはじめておごづかいで買ったレコードに収録されていた曲なので、この曲にとっても思い入れがあります。

そして、この長尺のアルバムの最後を締めくくるのはノラ・ジョーンズの「Sunrise」。まさに日本がふたたび陽出する国となりますように—。

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います!  
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、根菜類が美味しいコト。  
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