



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 豚肩肉のグリル ネギ塩ソース 海老・空芯菜・白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 骨付き鶏モモ肉のカリフワ焼き フレッシュトマトソース イカ・カブ・キャベツのジェノベーゼパスタ
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 宮崎県産豚バラのしゃぶしゃぶサラダ 柚子こしょうポン酢 ホタテ・春菜のクリームスパ
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 美桜鶏ささ身の野菜巻き バルサミコ味噌ソース しらす・茄子・ホウレン草の黒胡椒トマトスパ
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 塩あんかけソース 赤カルボナーラ

■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



5月イベント



Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
						1
2	3 お休み	4 お休み	5 お休み	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31	6/1	2	3	4	5
オノクマカフェ@カフェハーベスト						



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】

- ・里芋のガーリックソテー
- ・豆乳とトマトとアボカドのサラダ
- ・お肉のリエット

【オードブル】

- ・カツオと長芋のカルパッチョ

【セレクトメニュー】① or ② (どちらか選択)

- ① パスタ…ゴボウとシラスのペペロンチーノ
- ② ピザ…春ピザ(桜海老と新じゃがと菜の花のピザ)

【メイン】

- ・美桜鶏と深谷ネギのグリル
バルサ味噌ソース 柚子こしょう添え

☆☆歓送迎会のご予約お待ちしております☆☆



第148回：バンドやろうぜ



こんにちは。SPOOKY ELECTRICのヤマムラヤスヒロです

さて、先週のこのコラムでもお知らせしましたが、僕が制作のコーディネートをさせていただいた声優の大橋歩夕(おおはしあゆる)さんの楽曲『夜空を見上げて〜Lost Romantics〜』(CD『ロマンちっく』に収録)が、テレビ東京「アニソンぶらす」(月曜深夜3:15〜)の5月度オープニング・テーマに起用され、毎週オンエアされています。

カフェ・ハーベストで収録させていただいた歩夕さん自身のコメントも番組内で流れています。

ネット上の同番組公式ホームページ(<http://www.tv-tokyo.co.jp/anime/anison/>)でも番組を見ることができますので、ぜひご覧ください。

さて、SPOOKY ELECTRICのほうも、夏以降をメドに新しいステージに進むべく、先日久しぶりにメンバー揃ってリハーサルを行ないました。

でも、多くのミュージシャンが口にしてるように、「今、音楽をやっているよいのだろうか」という思いが、実は僕の中にもありました。

ところが…不思議なことに、いざバンドの音が流れ出すと、何よりも自分自身が一瞬で元気になりました！もし、なんかもやもやして「やること」をためらっていることがあるなら、やっぱり思いきってやってみた方がいいみたいです。

考えてみれば、自分で曲を作って、ライブで演奏するようになって、もうすぐ25年。

こういう時期だからこそ、よりストイックに、そしてよりイノベティブに音楽に取り組み、「あいつら見たら元気出たよ！」と言っていただけのような、新しいステージを目指したいと思っています。

ヤマムラヤスヒロ(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・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)

ヤマムラヤスヒロの This is オーガニック music

from SPOOKY ELECTRIC