



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	美桜鶏のハーベスト風親子丼 豚肩肉のグリル 冷製ラタトゥイユソース 鶏モモ肉ときのことホウレン草の黒胡椒塩パスタ
火曜日	スペシャル お肉ランチ パスタランチ	ハーベスト風インカの目覚めとトマトと空芯菜のふわふわオムレツ 美桜鶏ムネ肉ときのことカブの冷製ポトフ仕立て ホタテと白菜と長ネギのクリームスパ
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 目玉焼きのせ 鶏モモ肉の香草フリット タルタルソース添え カブレーゼのリングイネ
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生ハムサラダトマトピザ 美桜鶏ささ身の茄子とゴボウ巻き 香草きのこバターソース 豚バラ肉とシタスのアンチョビレモンスパ
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 新ゴボウ入り美桜鶏のイタリアンハンバーグ 海老とキャベツときのことこのオリエンタルスパ

■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 ★ハーフティール
- ★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

★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



9月イベント



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

パーティ予約受付中!

パーティーも、のほほんハーベストでゆっくり過ごして。

☆お一人様 4000円 2時間飲み放題付

【カナッペ】

- ・レーズン入りクリームチーズ
- ・ピーマンとセロリとトマトと
味噌のディップ

【タパス】

- ・豆乳のカプレーゼとアボカドのサラダ
- ・里芋のガーリックソテー
- ・お肉のリエット

【オードブル】

- ・ブリの炙り 有機味噌ソース

【セレクトメニュー】① or ② (どちらか選択)

- ① パスタ…ホタテとズッキーニとレタスのアンチョビオリーブレモンスパ
- ② ピザ…夏ピザ(茄子とズッキーニとパプリカのパプリカピザ)

【メイン】

- ・美桜鶏と茄子のグリル ネギ塩ソース

★☆☆仕入れによりメニューが若干変わります☆☆★

デザートや飲み放題30分延長など、
それぞれ+500円にて、
スタッフまでご相談下さい。



くりもと地球村②

畑の話。

佐藤さんの畑は、雑草も生えている。
僕も思うのは、雑草に栄養がとられるのではないかと思っていた。
いろいろ話しを聞いたが、正直。半信半疑。。
しかし、野菜を食べてそんな事ないと確信した。

野菜の味が、本当に濃い
本当に美味しかった。

強烈だと思った。

雑草も生やすことで、虫も沢山いて、
葉っぱを食べる虫、その虫を食べる虫と生態系が保たれている。。。
だから、葉っぱが虫に全部食べられることもない。
生やしている事で、茄子などの支え木の代わりに。台風の風よけになる。
周りに雑草があっても、きちんと野菜が生ってる。
だからって、ほったらかしでは無く、野菜よりも大きくならないように、
野菜に日が当たるように、毎日、朝と夕 畑を周る。野菜を見る。
収穫が終わったあとは、植物を刈り取らず種が出来るところまで大きくする。
そして、刈って全部一緒に畑に戻すと、
自然と旬の時期に勝手に野菜が生えてくる、
本当に、ルッコラや小松菜や大根なんかが生えていた。
それを畑でとって食べた。とつても濃い。その土地にあった。2世が育ってくる。
土の中にある根も乾いて今度は空気の通り道になる。

あと、くりもと地球村は
農業体験もう受け入れている。
長期の滞在者もいる。
アトピーだった人が、
この玄米と野菜を食べながら生活していた。
よくなっているそうです。
僕も、小児アトピーだった。。。
だからか、いろいろ思う。。。。



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
★毎日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
(レモングラス・カモミール)

Dinner

17:30-23:30
(ラストオーダー 22:30)

from SPOOKY ELECTRIC

ヤマムラヤスヒロの
This is オーガニック music