



{ハーベスト通信}

Harvest
CAFE

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とろ〜り親子丼 厚切り豚肩肉のグリル 柚子こしょうキノソース 海老と茄子とキャベツのジェノベーゼパスタ
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 冷製 美桜鶏のムネ肉のコンフィともやしと空芯菜のサラダ ゴマ味噌ソース ヤリイカとスッキーニと小松菜と赤じその黒胡椒トマトパスタ
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 目玉焼きのせ 美桜鶏ささ身の米粉フリット ラタトゥユソース シラスと蕪と空芯菜のペペロンチーノ
木曜日	スペシャル お肉ランチ パスタランチ	オーガニック小麦の自家製ピザ 骨付き鶏もも肉の柔らかか煮 フレッシュトマトと赤じそのソース 海老とゴボウとエノキと白菜のジャスミン茶と生姜のパスタ
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 山芋入り美桜鶏のハンバーグ 柚子こしょうおろしポン酢 ホタテとしめじとセロリのアンチョビクリームパスタ

■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
- ★ハーブティー
- ★紅茶
- レモングラス
- カモミール

■10食限定スペシャル・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



8月イベント



むすんで、ひらいて。
人と人のつながりを感じるお店



Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
		1	2	3	4	5 お休み
6	7	8	9	10	11	12 お休み
13 お休み	14 お休み	15 お休み	16 お休み	17 ランチ 休み	18	19 お休み
20	21	22	23	24	25	26 お休み
27	28	29	30	31		



パーティ予約受付中!

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

▲▲▲△お料理▲▲▲▲▲▲

・カナッペ ピーマンのトマト味噌ディップ
レーズン入りクリームチーズ

・里芋のガーリックソテー

・豆乳とトマトとアボカドの生ハム巻き

・美桜鶏のムネ肉のネギ塩ソース

・ブリのグリル ハーベスト風オーロラソース

・ピザ or パスタ

桜海老と春菜と新ゴボウと深谷ネギのピザ
シラスと白菜とゴボウのペペロンチーノ

・美桜鶏のグリル 赤ワイン味噌ソース

▲▲▲△飲み放題▲▲▲▲▲▲

ビール/チューハイ/カクテル/ソフトドリンク/ハイボール

※その他、デザートをつけたり、飲み放題の時間の延長を
したり、ワインを入れたり、

ご予算に合わせて料理の内容の変更も可能です。

まずは、お気軽にご相談下さい。

料理の内容は、季節と入荷状況により変更がございます。

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆



肉

まだまだ暑い日が続きますなー。

そんな暑さをぶっ飛ばす野菜は、先週紹介したので今週は肉ですなー！！

何度も、紹介しましたが改めて紹介です。

ハーベストは、『茶路めん羊牧場』から直接羊肉を送っていただいています。

武藤さんの羊は本当に臭みがなく旨みを感じられるお肉です。

今日は、羊のお肉について紹介ですが、

羊のお肉は、必須アミノ酸が人に

とってほぼ理想的な比率で含まれ鉄分も豊富でビタミン B1,B2, ナイアシン

さらに免疫細胞を活性化させる亜鉛も豊富に含まれ、

羊の脂は溶ける温度が高いので人の体内で吸収されにくく赤身肉は消化が早い。

脂肪を燃やす効果のあるアミノ酸のカルニチンは食肉の中で最も多い！！

マトンならさらに多く含まれるとき、

さらにはコレステロールは

魚肉並みに低く

コレステロール値を下げる

不飽和脂肪酸も羊には多く

含まれるときたらもんだ！！



こりゃーもう食べるしかないハーベストの羊肉はさいこうだよー

Lunch

11:30-15:00

全て ¥950-

日替わりメニューをご用意してます！

10食限定スペシャルランチや

お肉・お魚・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)

こんにちは徳さんです。

会いたい人に会えないというのはつらいですなー

またもう一度いいからあってはなしがしたいなー

とか1人妄想を楽しむ1人遊びを覚えました。

お一人様大好きなとくさんです。