

家庭料理講座予定表

1月

月 火 水 木 金 土 日

					1	2
3	4	5	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

お洒落に和食

カジキマグロの胡麻ソテー
サクサクかき揚げ
湯引き魚のサラダ
有頭海老の赤出汁

体・リセット

体にいいお粥
雑煮風ミネストローネ
タラのフワフワレンコン蒸し
トロトロばななみるく

休日のプランチ

アメリカンクラブハウスサンド
彩々野菜とクリームチーズのディップ
シーフードスープ
スパイスティーブディング

毎日の家庭料理

ユリ根ごはん
治部煮
のっぺい汁
簡単菜々白玉お汁粉
食材の保存・取り扱いの説明

2月

月 火 水 木 金 土 日

1/31	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27

中華もいいかも

モチ米ジュースー肉団子
つるり中華風茶碗蒸し
・フカヒレソース
海老のワタンスープ
本格五目チャーハン

アレンジイタリアン

素焼き野菜のイタリアン丼・温泉卵
チコリのBベーククリームソース
カッペリーニの温麺スープ
カボチャのクレープ・チーズアイス

寒さに負けないあったかご飯

鍋焼きうどん
カニ玉の熱々おこげ！
温野菜サラダ
ホットミルクあんドリンク

毎日の家庭料理

豚キャベツの卵とじ丼
カボチャのコロッケ
カリカリ油揚げと鶏肉の煮浸し
具だくさん味噌汁
食材の保存・取り扱いの説明

3月

月 火 水 木 金 土 日

2/28	1	2	3	4	5	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			

体に優しいごはん

胚芽米とオカラの炊き込みご飯
五穀と里芋のハンバーグ・海草ソース
野菜と魚介の春雨スープ
レンコンのパンケーキ

主役はお豆腐！七変化

バリバリ湯葉巻き揚げ
高野豆腐のヘルシー豚カツ
海老とカリカリジャコの豆腐サラダ
豆腐と鶏挽肉の茶碗蒸し
おからのプチフルーツ

カフェめし

ニョッキとチキンのバジルソース
パルサミコ風味のピタサンド
彩り野菜の素揚げサラダ
キャラメルパフェ

毎日の家庭料理

白菜のクリーム煮
揚げ出し豆腐
ジャガイモとドライトマトの
オープン焼き
ナメコと長芋の味噌汁
食材の保存・取り扱いの説明

4月

月 火 水 木 金 土 日

				1	2	3
4	5	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	5/1

好評各国定番料理

韓国 ナムルいっぱいビビンバ
中華 チンジャオ・ニュールースー
印度 タンドリーチキン
韓国 王道！ワカメスープ
日本 白玉入り抹茶の水ようかん

定番洋食

スパゲッティ・ナポリタン
ミニハンバーグの目玉焼きのせ
サラダ・フレンチドレッシング
具盛りだくさんコンソメスープ
オレシヨコとフレッシュレター

ほっとする和食

カラフル漬け物の寿司
澄まし仕立てふるふき大根
無・タコ・キュウリのワサビ和え
プチどら焼き

毎日の家庭料理

超簡単！カレーの炊き込みご飯
海老のチリソース
厚焼き卵
ころころ野菜スープ
食材の保存・取り扱いの説明

家庭料理 週間開講予定表

	10:30	14:00	15:00	18:00	19:00	19:30
月						
火				開講		開講
水	開講				開講	
木	開講			開講		開講
金	開講				開講	
土	開講		開講			
日/祭日	開講	開講				

毎日の家庭料理 開講予定表

毎日の家庭料理 開講日	
第1週目	
火/休曜日	19時半～
水曜日	19時～
祭日/土/日曜日	10時半～
第2週目	
火曜日	19時半～
水曜日	19時～

祭日 1月10日 2月11日 3月21日 4月29日

カフェパスタ料理講座予定表

1月

月 火 水 木 金 土 日

					1	2
3	4	5	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

カフェ

角切りベーコンのカルボナーラ
(スパゲッティニ)
今どきのさっぱりポテサラ
ベジタリアン・バーニャカウダ
バナナアップルトースト
豆乳抹茶ラテ

2月

月 火 水 木 金 土 日

1/31	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27

カフェ

ひよこ豆のニョッキ・アマトリチャーナ
(手作りニョッキ)
プチ五穀コロッケ
円形野菜の積み上げ・気まぐれソース
オカラのしっとりケーキ
ローズヒップティー

3月

月 火 水 木 金 土 日

2/28	1	2	3	4	5	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			

カフェ

五穀米丼3種
ネギ豚煮丼
白身魚の明太高菜丼
カボチャタ丼
リコッタとサーモンのショウバスタサラダ
くちどけプリンパフェ
ベリー・ベリー・ベリー

4月

月 火 水 木 金 土 日

				1	2	3
4	5	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	5/1

カフェ

生ハムとカボチャのクリームソース
(リングイネ)
チキンとキノコの黒ゴマソースサンド
ゴロッと野菜のトマトスープ
キャラメルクリームトライフル
豆乳ココナッツミルクティー



カフェパスタ料理 予定表

カフェ	
土曜日	
10時半～	15時～
祭/日曜日	
10時半～	14時～