

家庭料理講座予定表

5月

月	火	水	木	金	土	日
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	6/1	6/2	6/3	6/4	6/5

お茶づくし
茶ーハン
ほど良い苦み鶏の茶がら揚げ
お茶のクリームスープ
白玉入り抹茶パフェ

やみつぎごはん
豚平焼き(薄焼き卵で豚肉を包む)
アボカドチキンのタコス
揚げ餅のトトロあんかけ
ハニーメープルトースト

休日のランチ
ロールキャベツのコンソメ仕立て
白身魚とGフルーツのカルパッチョ
ジャポポとジャガイモのマスタード
紅茶のゼリー・フルーツコンポート

毎日の家庭料理
チョット本格 麻婆豆腐
中華風卵とじコンソメスープ
小松菜の辛し和え
ジャスミンティーのゼリー
食材の保存・取り扱いの説明

6月

月	火	水	木	金	土	日
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	7/1	7/2	7/3

デリ・ランチ
ベジタブル
ピネガーマヨネーズサンド
生地から作る野菜ロール
カブの鶏団子入りみぞれスープ
TOFUヨーグルト

主役はお豆腐!
手作り出来たて糸豆腐
豆腐と海老のチリソース
たこ焼き風ガンモのチーズ焼き
豆腐白玉・胡麻ソース

出来たてを食べよう!
黒ゴマのバスタ・スパゲッティーニ
春キャベツのクリームコロッケ
大根とタコの香油サラダ
ふわふわロールケーキ

毎日の家庭料理
ニンニク餃子
焼き豆腐の明太子エノキソース
大根と鶏肉の煮物
長芋団子の味噌汁
食材の保存・取り扱いの説明

7月

月	火	水	木	金	土	日
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

昔ながらのおかず
銀だらの煮物
シンプル厚焼き卵
鯨と筍の南蛮漬
基本の出汁から作る味噌汁

中華もいいかも
中華おこわ
旬野菜とシコシコ種のサラダ
蟹とアスパラ・ふわふわ卵スープ
マンゴーと杏仁のWプリン

ビールが進むごはん
手早く豆のカリー&スパイスライス
セロリと枝豆のキンピラ
鶏ネギのピリッとサラダ
黒ゴマのブランマンジェ
ビールORソフトドリンク

毎日の家庭料理
湯引き魚のサラダ仕立て
とろりあんかけの蟹玉ご飯
こがしネギと野菜のスープ
フレッシュオレンジのゼリー
食材の保存・取り扱いの説明

8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	31				

好評全国定番料理
印度 キーマチャナカリー&プチャイス
中華 胡麻ダレ冷やし中華
タイ 人参のソムタムサラダ
洋食 冷製 パンプキンスープ
日本 大人のかき水

沖縄食堂
ソーめんちゃんぶる
もずくと豆腐のバリバリ梅ドレッシング
ゴーヤー炒飯
サーターアングキ

お腹すっきり夏ごはん
一口豚バラ肉の味噌漬けソテー
カラフル夏野菜煎り豆腐
赤冷やしトマトの生姜風味澄まし
小豆のスフレ

毎日の家庭料理
油揚げと卵の炒め物
ベーコンと切り干し大根の煮物
たっぷり藍節の冷や奴
鶏ささみのカラフルサラダ
具たくさん味噌汁
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2週目	
火/休曜日	19時半~
水/金曜日	19時~
祭日/土/日曜日	10時半~

カフェパスタ料理講座予定表

5月

月	火	水	木	金	土	日
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	6/1	6/2	6/3	6/4	6/5

カフェ
タコミンチのラグーパスタ
(フェデリーニ)
サーモンバーグとポテトオニオンリング
揚げゴボウのさっぱり生姜風味サラダ
もちきびスコーン
ハニーTOFUクリーム
アイスクリーム・ラテ



6月

月	火	水	木	金	土	日
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	7/1	7/2	7/3

カフェ
生地から作る手作り
モッツアレラ&生ハムPIZZA
緑スープ
半熟卵とベーコンの野菜畑
里芋のミルクサンド・抹茶ソース
フーロート・チャイ



7月

月	火	水	木	金	土	日
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
海老と京野菜の
トマトソース・リングイネパスタ
エスニック・焼きアナゴの湯葉巻き
夏野菜たっぷり 元気!元気スープ
お芋の冷たいぜんざい
クール・グリーンティー



8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	31				

カフェ
カッペリーニの冷製パスタ
明太子MLKソース
冬瓜と帆立のタイランドミルクフィーユ
キノコクリームONベロコロス
(フローズンヨーグルト
パッションフルーツスープ)
(ベリーメイプルスムージー)



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~