

家庭料理講座予定表

9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	10/1	10/2

夏の疲れをとろう!
各自で作る親子丼
手羽先のお酢でサッパリ煮
卵とアボカドのお花畑サラダ
紅茶のクレープ・梨クリーム

休日のランチ
生地から作る菜園キッシュ
皮なし手作りソーセージ
ザワークラフト添え
ローストオニオンのスープ
パンナコッタ・コーヒーソース

手作りファーストフード
もりもりキャベツのHOTドッグ
さくさくフライドチキン
&根菜チップ
よくばりキノコのシェイクサラダ
スイートポテトパイ

毎日の家庭料理
豚しゃぶ・梅ドレッシング
簡単コンクリームスープ
ピリ辛焼きビーフン
黒蜜のタピオカ
食材の保存・取り扱いの説明

10月

月 火 水 木 金 土 日

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

秋野菜コース
キノコと明太子・秋野菜の胡麻ソース
爆弾と根菜のコトコト煮
サツマイモの
ホットポタージュスープ
濃厚 パンプキンムース

また食べたい!ごはん
フライパンで作るカリカリしゅうまい
一口サイズのとろ〜り
フィッシュフライ
ご馳走サラダ
大人のコーヒーゼリー

和食はいいね!
鯖の味噌煮
里芋と鶏肉の煮っ転がし
青菜とジャコのお浸し
具だくさん豚汁
お米の研ぎ方・玄米入り炊きたてご飯

毎日の家庭料理
春巻き
高野豆腐と絹さやの卵とじ
玉葱のマヨポン
韓国風サラサラ雑炊
食材の保存・取り扱いの説明

11月

月 火 水 木 金 土 日

10/31	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

おうちで簡単フレンチ
チキンのオープン焼き
マスタードソース
カボチャとパプリカのスープ
アボカドとシュリンプのカクテルサラダ
ライスプディング・ブルーベリーソース

気軽に和食
秋刀魚の唐揚げみぞれかけ
厚揚げの八サミ葱オープン焼き
ひじき入り根菜のキンピラ
焼きおにぎり2種(醤油チーズ・葱味)
抹茶のゼリー・小豆コンデンスミルク

気軽に本格中華
はねつき餃子
牛肉のたたき中華風
フラックタイガーのサクサク香味炒め
葡萄のデザートスープ
高級海鮮粥

毎日の家庭料理
秋の味覚 炊き込みご飯
秋刀魚の生姜煮
里芋の鶏そぼろあんかけ
出汁から作る。具だくさん味噌汁
食材の保存・取り扱いの説明

12月

月 火 水 木 金 土 日

11/28	11/29	11/30	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	

クリスマスディナー
圧力鍋でビーフシチュー
パジル&ニンニク
ロングバターパケット
サーモンとハーブのクレープ包み
とろけるメーブルプリン・ウエハース

冬ごはん! あったかメニュー
具沢山! 長崎ちゃんぽん
温野菜の熱々チーズフォンデュかけ
野菜のヘルシーお団子
ゆずマドレーヌ

体の芯からあったまる
玄米リゾットのトロトロ魚介スープ
やわらかクリーム茶碗蒸し
食物繊維たっぷり! 和風ポトフ
ごぶさたです。カルピス汁粉

毎日の家庭料理
中華の定番 焼売(しゅうまい)
冬野菜たっぷりクリームシチュー
玉葱のオープン焼き・パルサミコ
ほうれん草のアーリオ・オーリオ
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	19時半~
水 金曜	19時~
土曜	10時半~、15時~
日曜/祭日	10時半~、14時~

カフェパスタ料理講座予定表

9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	10/1	10/2

カフェ
定番!! ベベロンチーノ
(フェデリニ)
色々野菜と鶏もも肉のパルサミソース
レッドキャベツと
スモークサーモンのサラダ
トマトとクリームチーズのムース
ストロベリー・パナシエイク

10月

月 火 水 木 金 土 日

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
焼き栗・黒米ごはん
魚介シチューのパンケース
やわらか手ごねカフェハンバーグ
グレービーソース
スプーンDE生チョコ
ジンジャーミルクティー

11月

月 火 水 木 金 土 日

10/31	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
渡り蟹のトマトクリームパスタ
(フィットチーネ)
白身魚とアボカドソースのグラタン
サッパリ日本人サラダ
抹茶のフォンダンショコラ
カフェ・バニラ

12月

月 火 水 木 金 土 日

11/28	11/29	11/30	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
ラズニア・桜エビトマトパジルソース
さつまいもと海老のカレーチャウダー
八百屋さんのサラダ
ラスベリィークリームブリュレ
チョコラータ・カルダ



カフェパスタ料理 予定表

カフェ 開講日	
金曜	19時~
土曜	10時半~
	15時~
日曜/祭日	10時半~
	14時~