

9月

			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月

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

11月

10/30	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

12月

11/27	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

11月3日、23日は祭日扱いとなります。

笑顔ほころぶ

ホントにどでかい太巻き
 鰯大根のちょい早・ピリ辛おろし
 野菜どっさりグリーンカツ
 紅茶のクリームあんみつ

無茶しちやいます私

ご希望のパエリア
 シンプル簡単カレー
 豚トロのしこしこ一口カツレツ
 気持ち豊菜さらだ・さわやかタイプ
 ナッツでしょ！セミフレッド

贅沢！ シーフード

旨みがギュッ！のホタテ甘辛丼
 手作りしんじょのあっさりスープ
 魚介のクリーミーサラダ
 パン deサーモンキッシュ

何だかチョットパーティー気分

クリスマス・ピンチョス3種
 ミートローフ
 蟹とハーブポタージュのパイ包み焼き
 プチ プッシュドノエル
 シャンパン

残暑を吹き飛ばそう

穴子のとろ～り温泉卵のせ
 お店に負けない手羽先
 抹茶のつるり白玉
 冷や汁

こってり系でも菜食宣言！

きのこの玄米赤飯リゾット
 温野菜のガーリックマヨ
 さつまいもと(戦)のクリームグラタン
 パナナのエクレーっぽいデザート

あの頃を思い出す

2001年基礎総合科 11月レシビ
 ・青椒牛肉(牛肉とピーマンの炒め物)
 ・ちまき(蓮の葉で包んだ肉海老ちまき)
 ・魚と雪菜のオイスターソース煮込み
 ・3時間蒸したとろ～り干帆立白菜スープ

寒いから、むりやり和食。

圧力鍋で野菜ゴロゴロあったかシチュー
 豪華！冬の天ぷら
 舞茸カリカリ・・・和仕上げ。
 和！ハーブ味噌ご飯
 和風かな？ マロンパフェ
 HOTする抹茶

ほんのり幸せランチ

シャキシャキしっとり焼き肉ピタパン
 半熟卵とショウガスタの桜海老サラダ
 海老のクリームパンブキンコロック
 ライチの冷たいチーズムース
 ドリンク

ごはんがすすむくん

角切り野菜のカレージャージャー丼
 うずらの卵入り一口シュウマイ
 海老のすり身入り豆腐のスープ
 ジャスミンゼリー・杏仁汁粉

お節料理って簡単

おせちの定番！筑前煮
 おせちの基本！伊達巻き
 おせちの入門！栗きんとん
 おせちで人気！海老のカリッとピリ辛揚げ
 おせちで可愛！二色卵
 おせちの彩り！紅白なます・柚子入り

～おいしい秋の北海道～

帆立のグリエ・ホワイトカロチン
 ローストラムのオーロラソース
 北北(ホクホク)ジャガバター
 丸製北のビビンバスープ
 美味しいデザート

	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				



毎日の家庭料理講座予定表

9月

			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月

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

11月

10/30	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

12月

11/27	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

11月3日、23日は祭日扱いとなります。

毎日の家庭料理

ボンゴレビアンコ・ソーメン
 蒸し茄子の醤油ゴマだれ
 ジャガイモの麻婆豆腐
 黒密クリーム寒天
 食材の保存・取り扱いの説明

毎日の家庭料理

圧力鍋で作る。玄米入りごはん
 玉ネギと豚バラの炒め物
 焼き豆腐のタラコあんかけ
 長芋の海苔おかかかけ
 玉ネギとジャガイモの味噌汁
 食材の保存・取り扱いの説明

毎日の家庭料理

冬の定番 すき焼き！
 卵の花(おから)五目ひじき
 茶碗蒸し
 ワラビ餅
 食材の保存・取り扱いの説明

毎日の家庭料理

ぶりっと海老入り水餃子
 炙りサーモンのスプラウト巻き
 マカロニ(ペンネ)サラダ
 豚キムチ雑炊・卵とじ
 食材の保存・取り扱いの説明

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～

