

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	31	2/1	2/2	2/3	2/4

2月

月 火 水 木 金 土 日

5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	3/1	3/2	3/3	3/4

3月

月 火 水 木 金 土 日

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	4/1

3月21日は祭日扱いとなります。

4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						

おうちで簡単! ごちそうごはん

簡単な方法でスモークをかけます。
蟹の淡雪チャーハン
白身魚のスモークカルパッチョ
おじゃがとエビの香草パン粉焼き
ずんだパフェ

誰かさんの家庭料理

名古屋名物! うちの味噌煮込みうどん
キャベツ包み焼き・クリームソース
丸ごとトマトのカクテルカップサラダ
パイナップルのごさっぱりムース

和食です

発芽玄米のイカめし
たらちゃんコロッケ
切り干し大根のカレーさっぱりサラダ
食べる味噌汁
美味しい和のデザート

手作りって美味しいね

餃子の皮・湯葉を手作りします!
皮から作る水餃子&焼き餃子
タマゴやわらか天津飯
出来たて湯葉と野菜菜の
ローカロリーサラダ
愛玉子(オーギョーチ)

うまい酒には美味しい肴

ジュース² つくねの照り焼き
たくさん何でもキンピラ
湯葉のキノコあなかけ
刻み漬け物とジャコのおにぎり
甘酒ピーチプリン

Mホームキッチン

ごまGOMA中華 麺かな! 飯かな?
牛肉とトマトの黒マヨ油風味
ぷりぷり海老団子・抹茶塩
私が好きな麻婆豆腐
たびおかマンゴープリン

簡単にフレンチ

魚のグラタン
オクラのサラダベーコンソース
ネギのマリネ
ビーマンのムース
洋ナシのクラフティ

春だからお外でワンプレート

タンドリーチキン&サモサ
サーモンのピンクGフルーツソース
桜風味のダシをひいた卵豆腐
桜エビご飯
天使の枕~ラズベリーソース添え~

魚介でせめる

牡蠣のじゅわっとチーズフライ
海老のスパイストマトソース
タコのバラエティーサラダ・
胡麻ソース
チョコレートケーキ・
ピスタチオソース

あの頃を思い出す

2003年3月 管理栄養士さんが考えた
栄養補給シリーズ Ca(カルシウム)
鰯の唐揚げ香味ソース
あなかけ豆腐
ひじきご飯
フロズンヨーグルト

もう春ですよ~!

クロックムッシュ クロックマダム
海老と菜の花のフリット
バルサミコソース
春キャベツと半熟卵のスープ
手作りカスタードで苺のトライフル

なんだかんだで和食

セルクルで簡単ちらし寿司
春野菜たっぷり和風な?ポトフ
だし巻き卵・ドーンと明太子入り
お餅のコロコロ揚げ・きなこ醤油

	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

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	31	2/1	2/2	2/3	2/4

2月

月 火 水 木 金 土 日

5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	3/1	3/2	3/3	3/4

3月

月 火 水 木 金 土 日

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	4/1

3月21日は祭日扱いとなります。

4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						

毎日の家庭料理

梅しそのさっぱり焼き餃子
ご飯が進む筑前煮
玉子とニラのスープ
ダークチェリーのプリン
食材の保存・取り扱いの説明

毎日の家庭料理

塩昆布とツナの炊き込みご飯
具たくさん豚汁
蒸し白菜のチーズソース
長芋のおかか和え
食材の保存・取り扱いの説明

毎日の家庭料理

プリの照り焼き
カボチャの鶏そぼろ煮
キノコとチーズの味噌汁
リンゴのコンポート
食材の保存・取り扱いの説明

毎日の家庭料理

玄米ご飯
里芋の煮つ転がし
米茄子のトマトソース
青梗菜のスープ煮込み
カブの梅サラダ
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~

