

9月

| | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 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 |

11月

| | | | | | | |
|-------|-------|-------|----|----|----|----|
| 10/29 | 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 |

12月

| | | | | | | |
|-------|-------|-------|-------|-------|----|----|
| 11/26 | 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 |

11月23日は祭日扱いとなります。

カレーランチプレート

黒カレー&雑穀ライス
彩り野菜と海老のフライ
さっぱりサラダ生姜ドレッシング
スパイスと漉り蟹のスープ
オレンジヨーグルトムース

今夜はまんまるお月見

お月見ロコモコ丼
里芋の柚子味噌あん
まあるいお豆のサラダ
まんまるつみれすげ
串たらしだんご

お弁当持ってGO!

鶏の唐揚げ おろしダレあえ
カボチャとベーコンのホットサラダ
色々コロコロ キノコマリネ
脱定番の味 鮭おにぎり
みんな大好き ツナマヨおにぎり
秋の果物のマCHEDニア

腹八分目と言わないで・・・

自信の! 羽付き焼き餃子
ミネストローネなサラダ
具だくさんクラムチャウダー
お口直しのマドレーヌ
なぜか懐かし牛乳プリン

手作りって美味しいね。

各自帆立をさばきます。
手作り! 蟹クリームコロッケ
活帆立の醤油バター焼き
グリーンサラダ・ピネガートマト
豆乳のコーンポタージュスープ
お待たせ! カルピスのかき氷

中華定食下さい (^_^)

鶏肉とカシューナッツのピリ辛炒め
蟹と春雨の小鍋煮込み
青菜のシュリンプ味噌炒め
ニラと玉子のスープ
やわらか仕上げの杏仁豆腐・
コーヒー小豆ソース

和のおかず

カレーの煮付け
小田巻蒸し(うどん入り茶碗蒸し)
帆立と長芋の双子サラダ
レンコンの詰め物そのまま揚げ
ゆずとゴボウの玄米ご飯
大学イモ

うえ くみ家の食卓

ミルフィーユ豚カツ
ブツネスカソース
きのこいっぱいチーズカリーリゾット
ブツ切りレタスのシャット炒め
海老団子のふわふわスープ
豆腐花マンゴーソース添え

あの頃を思い出す

2003年 運動会ROLLSお弁当
焼き肉海苔巻き ROLL
ピリ辛ROLL
カラフル野菜ROLL
エッグROLL
アップルROLLパイ

ハロウィン Party

きんちゃく寿司
鶏とカボチャのペペロンチーノ
きのこグリルサラダ
パンキンポタージュ
かぼちゃお面のパンキンパイ

おつまみでもおかず

秋刀魚なら竜田揚げ
手羽先餃子
Hota teの味噌マヨ焼き
豆腐田楽・さっぱりタイプ
コーン茶漬け・韓国風

おせち料理

筑前煮
伊達巻き
栗きんとん
紅白なます
サーモンの昆布巻き
紅白餅団子の蒸し物

| | | | | | | |
|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | 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

| | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 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 |

11月

| | | | | | | |
|-------|-------|-------|----|----|----|----|
| 10/29 | 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 |

12月

| | | | | | | |
|-------|-------|-------|-------|-------|----|----|
| 11/26 | 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 |

11月23日は祭日扱いとなります。

毎日の家庭料理

ツナとナメコの炊き込みご飯
若鶏のしくれ煮
小松菜の辛し和え
豆腐サラダ
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

小ぶりのチーズ入りメンチカツ
野菜炒め
レンコンのキンピラ
春雨と鶏団子のスープ
食材の保存・取り扱いの説明

毎日の家庭料理

汁なし坦々麺
揚げ春巻き
シュウマイ
マカロニサラダ
具だくさん野菜スープ
食材の保存・取り扱いの説明

毎日の家庭料理

圧力鍋で作るビーフカレー
ターメリックライス
トマトとアボカドの
ベーコンガーリックソース
Ton汁
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~

