

11月の予定表

		10 30	14 00	15 00	19 00	19 30
5	水	日	毎		日	毎
6	木	日	毎			日 毎
7	金				日	毎
8	土	日	毎	日	毎	
9	日	日	毎	日	毎	
12	水	日	毎		日	毎
13	木	日	毎			日 毎
14	金				日	毎
15	土	日	毎	日	毎	
16	日	日	毎	日	毎	

日本の和食

ちょっと甘めに南瓜の
和風なクリームシチュー
餅めんたいの細春巻き
揚げ鶏と根菜の黒酢あん
とろっと秋なすの梅ポン酢ソース
林檎のタルト

毎日の家庭料理

梅しそパスタ
楽々魚介のグラタン
チキンスープ
ヨーグルトデザート
食材の保存・取り扱いの説明

12月の予定表

		10 30	14 00	15 00	19 00	19 30
3	水	日	毎		日	毎
4	木	日	毎			日 毎
5	金				日	毎
6	土	日	毎	日	毎	
7	日	日	毎	日	毎	
10	水	日	毎		日	毎
11	木	日	毎			日 毎
12	金				日	毎
13	土	日	毎	日	毎	
14	日	日	毎	日	毎	

日本の和食

味噌ろーるチキン
野菜の合い混ぜ
明太子のとろろグラタン
つゆだくレンコンつくね
うさぎまんじゅう

毎日の家庭料理

白菜と肉団子の鍋物
大根・水菜のサラダ
玉子の味噌汁
混ぜごはん
食材の保存・取り扱いの説明

11月の予定表

		10 30	14 00	15 00	19 00	19 30
19	水	カ	覚		カ	覚
20	木	カ	覚			カ 覚
21	金				カ	覚
22	土	カ	覚	カ	覚	
23	日	カ	覚	カ	覚	
26	水	カ	覚		カ	覚
27	木	カ	覚			カ 覚
28	金				カ	覚
29	土	カ	覚	カ	覚	
30	日	カ	覚	カ	覚	

カフェパスタ

ピリ辛チリコンカンパスタ ~ 手作りパスタ~
サーモンのハーブパン粉焼き
チキンのアーモンド揚げ サラダ仕立て
キノコたちのポタージュスープ
紙コップシフォンケーキ
ホットココア

覚えておきたい料理

鰯をさばきます！ 鰯フライ
手羽先の照り焼き ~ 魚をさばきます~
レンコンのきんぴら
豚汁
簡単スイートポテト

12月の予定表

		10 30	14 00	15 00	19 00	19 30
17	水	カ	覚		カ	覚
18	木	カ	覚			カ 覚
19	金				カ	覚
20	土	カ	覚	カ	覚	
21	日	カ	覚	カ	覚	
24	水	カ	覚		カ	覚
25	木	カ	覚			カ 覚
26	金				カ	覚
27	土	カ	覚	カ	覚	

カフェパスタ

手作りクリスピーピザ ~ 手作りPIZZA~
ソーセージ&チーズ&トマトソース
シラスとフレッシュトマトのペペロンチーノ
茹で豚と野菜のピリ辛キムチサラダ
パンプキンクリームスープ
手作りデザートピザ・チョコバナナ
コーヒー

覚えておきたい料理

生地から作る！
蒸したて肉まん
牛肉とニンニクの芽の
ピリ辛炒め・花捲つき
鶏肉の唐揚げ 軟らかタイプ
野菜の旨み！ ポトフ