

5月の予定表

		10 30	14 00	15 00	19 00	19 30
7	水	日	毎		日	毎
8	木	日	毎			日 毎
9	金				日	毎
10	土	日	毎	日	毎	
11	日	日	毎	日	毎	
14	水	日	毎		日	毎
15	木	日	毎			日 毎
16	金				日	毎
17	土	日	毎	日	毎	
18	日	日	毎	日	毎	

日本の和食

手作り天ぷらうどん *手作りうどん*
 海老とアボカドの掻き揚げ
 鶏団子の辛味照り焼き
 定番 ポテトサラダたっぷり野菜
 ふわふわチーズブッセ

毎日の家庭料理

手羽先と里芋の煮物
 鶏の唐揚げ ネギソース
 キャベツと竹輪の炒め物
 アサリの味噌汁
 食材の保存・取り扱いの説明

6月の予定表

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

日本の和食

鶏肉のポン酢南蛮
 豚しゃぶ山椒生姜ソース
 茄子とミョウガの白和え
 野菜と魚介の酢味噌
 くりーむあんみつ

毎日の家庭料理

ブチカツ丼
 ミニとんかつ
 色々野菜のカレードレッシング
 具たくさん味噌汁
 食材の保存・取り扱いの説明

5月の予定表

		10 30	14 00	15 00	19 00	19 30
21	水	カ	覚		カ	覚
22	木	カ	覚			カ 覚
23	金				カ	覚
24	土	カ	覚	カ	覚	
25	日	カ	覚	カ	覚	
28	水	カ	覚		カ	覚
29	木	カ	覚			カ 覚
30	金				カ	覚
31	土	カ	覚	カ	覚	
1	日	カ	覚	カ	覚	

カフェパスタ

GarlicシュリンプとPokeのパスタ
 レインボー コブサラダ
 サーモンのエッグベネディクト
 スパムビーンスープ
 ハワイアンパンケーキ
 フレーバーコーヒー *HAWAII大好き!*

覚えておきたい料理

蟹クリームコロッケ
 メンチカツ
 海老フライも揚げちゃいます!
 青菜のお浸し
 アサリの潮汁
 コーヒーゼリー

6月の予定表

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

カフェパスタ

魚介のあんかけパスタ
 豚角煮のChickenソース *チャイニーズカフェ*
 春雨と野菜の中華ドレッシングサラダ
 中華風コーンスープ
 杏仁プリンアラモード
 タピオカ入りミルクティー

覚えておきたい料理

チキンディアブル・小悪魔風
 スパニッシュオムレツ
 野菜が美味しい! パーニヤカウダ
 オニオングラタンスープ
 牛乳プリン