

7月の予定表

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

日本の和食

大和芋ころっけ *手作りころっけ*
 手羽先のカレー煮
 トロトロ豆腐の和え物
 レンコン梅酢
 柚子茶ゼリー

毎日の家庭料理

軟骨つくねとカボチャの煮物
 インゲンの味噌炒め
 コロコロ野菜のさっぱりマリネ
 ソーセージと白菜のスープ
 食材の保存・取り扱いの説明

8月の予定表

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

日本の和食

ゴーヤ丸ごと1本肉詰め・Wソース
 タコと海藻のワサビ和え
 厚揚げのコンガリ大葉味噌焼き
 まるごとトウモロコシごはん
 枝豆白玉のクリームぜんざい黒蜜かけ

毎日の家庭料理

色鮮やか三色そばろごはん
 豚シャブサラダ
 タコとキュウリのピリ辛和え
 柑橘類のスムージー
 食材の保存・取り扱いの説明

7月の予定表

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

カフェパスタ

Greenビビンバのパスタ *グリーン・グリーンカフェ*
 チキンのイタリアンオイルソース
 海老とアボカドのGフルーツのサラダ
 ズッキーニとキャベツのスープ
 枝豆のムース
 抹茶ミルク

覚えておきたい料理

冷やし中華はじめました！ *チャイニーズレッスン*
 ニラとレバーの炒めもの
 生春巻き
 ガーリックチャーハン
 レモン風味の杏仁豆腐

8月の予定表

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

カフェパスタ

スイートバジルとクルミの冷製パスタ
 大豆入りスパニッシュオムレツ
 臭みが無い！鶏レバーのバルサミコ煮
 アボカドとトマトのサラダ 胡麻ドレ
 ヨーグルトとピーチのひんやりデザート
 今年もやります！かき氷 *美肌マジック*

覚えておきたい料理

鶏肉の照り焼き
 野菜の炊き合わせ
 昔ながらのソース焼きそば
 けんちん汁
 シンプルあんみつ