

9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

鶏と根菜 秋のパエリア
豚と白菜の塩煮込み
茄子と獅子唐の辛味噌きんぴら
豆腐の明太ばたーじゅ
わらび餅のパフェ

毎日の家庭料理

鮭のさわやかご飯
冷しゃぶサラダ
豆腐サラダ
ワカメとネギの味噌汁
食材の保存・取り扱いの説明

10月の予定表

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

日本の和食

白身魚のガリバタ炒め
茄子と挽肉のハサミ揚げ おろしぼん
ジャコのぱりぱり塩キャベツ
キノコと焼きネギの澄まし汁
黒豆の蒸しパン

毎日の家庭料理

揚げ鶏肉のネギソースかけ
蕪とドライトマトのサラダ
椎茸のマヨ焼き
豚汁
土鍋でごはんを炊く
食材の保存・取り扱いの説明

9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	
28	日	カ	覚	カ	覚	

カフェパスタ

ベジタブルのラグーパスタ
たっぷり野菜とチキンソテー
タコのセビーチェ
ベジスパイシーフリッター
黒ゴマクッキー
豆乳カフェオレ *- 野菜がいっぱい~*

覚えておきたい料理

里芋と鶏肉の煮物
インゲンのゴマ和え
ジャコとアボカドの豆腐サラダ
揚げ玉たぬきご飯
出しから作る。玉子の味噌汁

10月の予定表

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

カフェパスタ

- スパイシー&ヘルシー -
鶏ゴボウのゴマクリームパスタ
スパイシーポークチャップ
手巻きキノコのバルサミコ
栗とサツマイモのポターージュ
林檎とシナモンのしっとりケーキ
チョコバナナ ミルクティー

覚えておきたい料理

五目炊き込みご飯
カボチャのそぼろあんかけ
切り干し大根の煮物
ナメコの味噌汁
どら焼き