

3月の予定表 ①

		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

魚の胡麻焼き白味噌ソース
キャベツと桜のお寿司
海老のふんわり落とし揚げ
大根そぼろ汁
宮崎県 チーズ饅頭

毎日の家庭料理

白菜と海老のクリーム煮
揚げ出し豆腐
ジャガイモとドライトマトの
オープン焼き
ナメコと長芋の味噌汁
食材の保存・取り扱いの説明

4月の予定表 ①

		10:30	14:00	15:00	19:00	19:30
1	水	日 毎			日 毎	
2	木	日 毎				日 毎
3	金				日 毎	
4	土	日 毎		日 毎		
5	日	日 毎	日 毎			
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			

日本の和食

土鍋で作る。雑穀炊き込みご飯
鶏と茄子のみぞれ揚げ出し
アボカドと豆のWasabi白和え
蟹と青菜のとろりかき玉汁
みたらし団子&きなこ団子

毎日の家庭料理

超簡単！ カレーの炊き込みご飯
海老のチリソース
厚焼き卵
ころころの豆乳野菜スープ
食材の保存・取り扱いの説明

3月の予定表 ②

		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 手作りパン!

鶏肉のカレーGクリームパスタ
手作りクリームパン&チョコチップパン
トマトチーズポトフ
慣れ親しんだ味！ シーザーサラダ
レアチーズ&ヨーグルトのデザート
ミルクティー

覚えておきたい料理

ちらし寿司
鰯と野菜の南蛮漬け
茶碗蒸し
ハマグリのお吸い物
関東風 桜餅

4月の予定表 ②

		10:30	14:00	15:00	19:00	19:30
15	水	カ 覚			カ 覚	
16	木	カ 覚				カ 覚
17	金				カ 覚	
18	土	カ 覚		カ 覚		
19	日	カ 覚	カ 覚			
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			

カフェパスタ

アサリとトマトのジンジャーパスタ
チキンの生姜クリーム煮
白菜とベーコンのグリルサラダ
メレンゲ淡雪スープ 生でポカポカ!
コーヒプリン
アップルジンジャーティー

覚えておきたい料理

玉子とチーズのチリソース
じゅわっと！ 中華おこげ
ホイコーロー
豆腐とワカメのとろとろな汁物
リンゴのパススウ