

5月の予定表 ①

		10:30	14:00	15:00	19:00	19:30
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

カレー混ぜ混ぜうどん
白菜どっさりメンチカツ
えんどう豆のマヨ胡麻和え
焼き茄子のポン酢浸し
大分県 へこやき (黒糖クレープ)

毎日の家庭料理

ちょっと本格・麻婆豆腐
小松菜の辛し和え
豚キムチチャーハン
中華のコーンスープ
食材の保存・取り扱いの説明

6月の予定表 ①

		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

作ってみよう! おにぎらず
トマト肉じゃが
定番マカロニサラダ
煮干しのおだしの味噌汁
イチゴのティラミス

毎日の家庭料理

ニンニク大葉の焼き餃子
ブロッコリーの明太ソース
圧力鍋で大根と鶏肉の煮物
長芋団子の味噌汁
食材の保存・取り扱いの説明

5月の予定表 ②

		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

ダブルカレー・ナポリタン
海老めし風ピラフ
洋食屋さんのポークピカタ
タルタルEggサラダ
プリンアラモード
喫茶店のミックスジュース

覚えておきたい料理

土鍋で作る! 秋刀魚の炊き込みご飯
鶏肉のみぞれ煮
鮭のホイル焼き
たたきゴボウの胡麻酢
水ようかん

6月の予定表 ②

		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

パスタボモドーロ+大葉の香り
手作りポップオーバー サンドウィッチ
ジェノベーゼソースのほっとサラダ
胡麻胡麻チキン
レモンシュガーのクレープ
アイス・カフェラテ

覚えておきたい料理

皮から手作りします! 水餃子 こがしニンニクダレ
牛肉のオイスターソース炒め
旨いです! マッシュポテトのそぼろあんかけ
玉子スープ
タビオカミルク