

7月の予定表 ①

		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

きんぴらご飯
 ポークソテー青じそソース
 厚揚げとトマトの卵とじ
 ひじきの胡麻酢和え
 寒天くず餅

毎日の家庭料理

湯引き魚のサラダ仕立て
 とろりあんかけの蟹玉ご飯
 こがしネギと野菜のスープ
 フレッシュオレンジのゼリー
 食材の保存・取り扱いの説明

8月の予定表 ①

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

日本の和食

夏野菜の肉味噌ビビン素麺
 トウモロコシのもっちり磯辺焼き
 ツナとワカメのピリ辛和え
 手作りゴマ豆腐
 ひんやりレモン水ようかん

毎日の家庭料理

油揚げと卵の炒め物
 ベーコンと切り干し大根の煮物
 たっぴり鯉節の冷や奴
 鶏ささみのカラフルサラダ
 具だくさん味噌汁
 食材の保存・取り扱いの説明

7月の予定表 ②

		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

冷製パスタ
 海老とアボカドのさっぱりクリーム
 ちきんのスリランカカレー
 茄子とチーズとバジルのサンド焼き
 ミディートマトのポテサラ詰め
 ピーチなムース
 アイスコーヒー

覚えておきたい料理

スパイスでキーマカレー
 & スパイスライス

手作りピクルス
 ゴーヤチャンプル
 ラタトゥイユ
 トムヤムクン

スパイスからカレーを作ります!

8月の予定表 ②

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

カフェパスタ

スパイシーミートソース
 チキンのワカモーレソース
 カリカリ豚のエスニック
 魚介のレッドカレースープ
 ミントムース〜チョコクリーム添え〜
 マンゴラッシー

覚えておきたい料理

アサリのトマトソースパスタ
 秋刀魚でアクアパッツア
 ミネストローネ
 野菜とキノコのエスカベッシュ
 豆乳のピシソワース
 かき氷