

9月の予定表 ①

		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

ゴマと大葉のチキンナゲット
 柚子胡椒だれ
 チーズのごろごろきんぴら
 もっちり里芋の梅カツオ和え
 カボチャと雑穀の豆乳汁
 オトナ人参ケーキ

毎日の家庭料理

豚しゃぶ・梅ドレッシング
 簡単コーンクリームスープ
 ピリ辛焼きビーフン
 黒蜜のタピオカ
 食材の保存・取り扱いの説明

10月の予定表 ①

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

日本の和食

きのご稻荷寿司
 豚つくねの柚子あんかけ
 桜海老とネギの包み揚げ
 サラダ仕立てのなます
 栗入りスイートポテト

毎日の家庭料理

春巻き
 高野豆腐と絹さやの卵とし
 玉葱のマヨボン
 韓国風サラサラ雑炊
 食材の保存・取り扱いの説明

9月の予定表 ②

		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

海老とキノコの和風スパ *Japanese Style Cafe*
 すき焼き風なハンバーグ
 白菜と鮭のクリーム煮
 南瓜サラダ〜アーモンドソース〜
 ヨーグルトのくれーぷ
 抹茶オレ

覚えておきたい料理

圧力鍋でビーフシチュー
 ブルスケッタ
 サラダ・さっぱり塩ドレッシング
 ドライマトのポテトマカロニサラダ
 クラムチャウダー

10月の予定表 ②

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

カフェパスタ

チョリソーと茸のアラビアータ
 スッキーニのコロッケ *手作りショートパスタ*
 ピシソワーズ
 チョップドサラダ
 レーズンとピーナッツのビスコッティ
 珈琲

覚えておきたい料理

鶏もも肉で作るチャーシュー
 麻婆茄子
 イカの明太ソース
 ワンタン *覚えておきたいチャイニーズ*
 担々麺