

11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			

11月3日(木)は祭日扱いとなります！

日本の和食

うずめ飯（島根の郷土料理）
 鱈の胡麻天 **鍋を手開きします！**
 お好み焼きっほい卵焼き
 辛い韓国漬物 大根チャンアチ
 栗まんじゅう

毎日の家庭料理

冬の定番 すき焼き！
 卵の花（おから）五目ひじき
 茶碗蒸し
 わらび餅
 食材の保存・取り扱いの説明

12月の予定表 ①

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

日本の和食

SUKIYAKI春巻き
 半熟卵と肉みその甘辛ポテサラ
 れんこんとカブの柚子めんたい
 貝だくさん手羽先のさつまい
 生八つ橋ろーる

毎日の家庭料理

ぶりっと海老入り水餃子 **皮から作る水餃子！**
 炙りサーモンのスプラウト巻き
 マカロニ（ペンネ）サラダ
 豚キムチ雑炊・卵とし
 食材の保存・取り扱いの説明

11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			

11月23日(水)は祭日扱いとなります！

カフェパスタ

サーモントマトクリームパスタ
 豚バラと野菜のスパイシー煮込み
 根菜のチャウダー
 ブロッコリーのゴマツナサラダ
 ブラウニー
 Caffe Latte

覚えておきたい料理

土鍋で炊く五目ごはん
 油淋鶏（ユウリンチー）
 ラー白菜
 野菜と卵のスープ
 やわらか杏仁豆腐

12月の予定表 ②

		10:30	14:00	15:00	19:00	19:30
14	水	カ 覚			カ 覚	
15	木	カ 覚				カ 覚
16	金				カ 覚	
17	土	カ 覚		カ 覚		
18	日	カ 覚	カ 覚			
21	水	カ 覚			カ 覚	
22	木	カ 覚				カ 覚
23	金	カ 覚	カ 覚			
24	土	カ 覚		カ 覚		
25	日	カ 覚	カ 覚			

12月23日(金)は祭日扱いとなります！

カフェパスタ

かぼちゃニョッキ ～カマンベール～
 スラッピージョー（Mソースバーガー）
 さんまのハーブロースト
 ひよこ豆とカリフラワーのポタージュ
 チーズケーキ ベリーソースを添えて
 Hotレモンジンジャーティー

覚えておきたい料理

筑前煮 **覚えておきたいおせち料理！**
 伊達巻き
 紅白なます
 栗きんとん
 サーモンの昆布巻き
 餅米の紅白団子蒸し