

### 1月の予定表 ①

		10:30	14:00	15:00	19:00	19:30
6	水	日 毎			日 毎	
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**

蕎麦屋風の和風カレー  
 手作りひりょうず  
 ハンペンと青海苔の和ムレツ  
 大根サラダ ねぎ胡麻ドレッシング  
 小豆と栗の浮島（蒸しカステラ）

**毎日の家庭料理**

ポトフ  
 青菜と長芋とササミサラダ  
 ほうれん草の黒胡麻和え  
 黒米の炊き込みごはん  
 食材の保存・取り扱いの説明

### 2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**

鰯の香味たっぷり味噌たたき  
 キャベツとツナの棒餃子 **アジをさばきます!**  
 牛肉とゴボウの時雨煮  
 生姜香る豆腐のどろみ汁  
 豆乳のクリームブリュレ

**毎日の家庭料理**

鮭親子のあつあつ鉄鍋ご飯  
 しゃきしゃきサラダ  
 海老団子のスープ  
 焼きリンゴ  
 食材の保存・取り扱いの説明

2月11日(木)は祭日扱いとなります。

### 1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**

ホワイトナポリタン  
 魚のリエット&かりかりバケット  
 レモンとハーブのサルシッチャ（ソーセージ）  
 こーんくりーむのポテサラ  
 ラムレーズンスコーン  
 黒糖ラテ

**覚えておきたい料理**

黒酢の酢豚  
 大豆とオカラの五目煮  
 泡雪ふわふわチャーハン  
 杏仁豆腐  
 シジミの味噌汁

### 2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**

やわらかニョッキのトマトソース  
 根菜ロースト 味噌粒マスタードソース  
 茄子のカボナータ Gトーストのせ  
 海老とアボカドのセビーチェ（マリネ）  
 ミルクティープリン  
 ストレートティー **ニョッキを手作りします!**

**覚えておきたい料理**

ハンバーグ・おろしバター醤油  
 イカと大根の煮物  
 アボカドと温卵のシーザーサラダ  
 焼きおにぎり  
 圧力鍋で作る！白玉ぜんざい