

### 3月の予定表 ①

		10:30	14:00	15:00	19:00	19:30
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	
16	水	日	毎		日	毎
17	木	日	毎			日 毎
18	金				日	毎
19	土	日	毎	日	毎	
20	日	日	毎	日	毎	

**日本の和食**

手作りうどんのぶっかけ  
 鶏の唐揚げ さっぱりネギソース  
 和風なマカロニゴマツナサラダ  
 揚げサツマイモと野菜の甘酢あん  
 甘さひかえめな豆乳とら焼き

**毎日の家庭料理**

薬味いっぱい鰯ごはん  
 焼き肉屋さんのサラダ  
 焼き茄子  
 さらさらスープカレー  
 食材の保存・取り扱いの説明

### 4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**

ぶりぶり海老カツ  
 駅弁かしわ飯  
 ゴボウとヒジキの wasabiマヨ  
 長芋と桜エビのとろとろ汁  
 美味しい! いちご大福

**毎日の家庭料理**

定番ジャガイモのコロッケ  
 普通の出し巻き卵 **各自で出し巻き卵を1本作ります!**  
 里っ子とイカの静岡煮  
 母のが作った牛乳寒天  
 食材の保存・取り扱いの説明

### 3月の予定表 ②

		10:30	14:00	15:00	19:00	19:30
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	
30	水	カ	覚		カ	覚
31	木	カ	覚			カ 覚
1	金				カ	覚
2	土	カ	覚	カ	覚	
3	日	カ	覚	カ	覚	

**カフェパスタ**

ボンゴレジャポン **Japaneseなカフェ!**  
 おからチキン和メンチ  
 こんぼてバター醤油  
 卵のカナッパ風サラダ  
 黒糖さつまケーキ  
 ほうじ茶ラテ

**覚えておきたい料理**

生地から作る! ピザ・マルゲリータ  
**pizzaを生地から作ります!**  
 ミラノ風カツレツ  
 カボナータ  
 角切り野菜の玉子スープ  
 カスタードプリン

### 4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	カ	覚	
30	土	カ	覚		カ	覚
1	日	カ	覚	カ	覚	

**カフェパスタ**

海老とズッキーニのクリームパスタ  
 菜の花とカブのチーズリゾット  
 鮭のカルピオーネ (イタリア版の南蛮漬)  
 野菜100%スープ  
 カルピストーナツ  
 アイスコーヒー

**覚えておきたい料理**

フチオムライス  
 圧力鍋で作る! フチ牛丼  
 茄子の銀あん  
 切り干し大根のサラダ  
 出し汁から作る青菜の味噌汁

4月29日(金)は祭日扱いとなります。