

5月の予定表 ①

		10:30	14:00	15:00	19:00	19:30
11	水	日 毎			日 毎	
12	木	日 毎				日 毎
13	金				日 毎	
14	土	日 毎		日 毎		
15	日	日 毎	日 毎			
18	水	日 毎			日 毎	
19	木	日 毎				日 毎
20	金				日 毎	
21	土	日 毎		日 毎		
22	日	日 毎	日 毎			

日本の和食

桜海老のカレー炒飯
 鰯(いわし)の大葉パン粉焼き
 炒り豆腐 アンチョビ風味
 卵豆腐入り、冷やしお澄まし
 黒糖みるく餅

鰯(いわし)の手開き!

毎日の家庭料理

カレーライス
 串! チキンカツと素揚げ野菜
 オニオンチップのレタスなサラダ
 ヨーグルトシェーキ
 食材の保存・取り扱いの説明

6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

韓国風海苔巻き
 梅ダレで食べる! しそ餃子
 サッパリおかかサラダ
 冷汁そうめん
 やわらか水ようかん

毎日の家庭料理

アサリとネギの酒蒸し
 手羽先の黒コショウ焼き
 ほうれん草のサラダ
 柚子コショウ・パスタチャーハン
 食材の保存・取り扱いの説明

5月の予定表 ②

		10:30	14:00	15:00	19:00	19:30
25	水	カ 覚			カ 覚	
26	木	カ 覚				カ 覚
27	金				カ 覚	
28	土	カ 覚		カ 覚		
29	日	カ 覚	カ 覚			
1	水	カ 覚			カ 覚	
2	木	カ 覚				カ 覚
3	金				カ 覚	
4	土	カ 覚		カ 覚		
5	日	カ 覚	カ 覚			

カフェパスタ

グリーン野菜のレバーミートソース
 アンチョビチーズのクロックムッシュ
 キノコとベーコンのマリネ
 海老とお豆とハーブのサラダ
 キャラメルポップコーンパー
 ジンジャーチャイ

パスタマシーンで手作り!

覚えておきたい料理

各自で作る! 親子丼
 茄子と鶏肉の南蛮づけ
 笹がきゴボウのキンピラ
 アボカドとドライトマトの白和え
 わかめと厚揚げの味噌汁

6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
1	金				カ 覚	
2	土	カ 覚		カ 覚		
3	日	カ 覚	カ 覚			

カフェパスタ

茄子とベーコンのおろし和風パスタ
 じゃがいものガレット ハーブ茸
 ひよこ豆のトマト煮込み
 スズキー二のカルパッチョ
 ハチミツとみかんのゼリー
 アイス シャリマティー (オレンジ)

覚えておきたい料理

フライパンで作るバエリア
 ロールキャベツ・コンソメ
 ハジタブルマリネ
 普通のポテトサラダ
 ビシソワーズ