

7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

沖縄の炊き込みご飯、ジュシー
もずくのおやき 黒酢だれ
ふんわり卵の人参しりり
クープイリチー（昆布と豚肉の炒め物）
塩ちんすこう

毎日の家庭料理

キャベツのカルボナーラ
カブ菜の炊き込み混ぜご飯
茹でシャブサラダ
カボチャとカブのスープ
食材の保存・取り扱いの説明

8月の予定表 ①

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

日本の和食

鱈（あじ）の竜田揚げ
ジャコとマー油のおにぎり
コンニャクと厚揚げのそぼろ煮
ゴーヤチャンプルー
抹茶アズキ 白玉パフェ

鱈（あじ）をさばきます！

毎日の家庭料理

肉入りソース焼きそば
ササミと細切り野菜の中華ドレ
おにぎりカレーバター醤油炒め
長芋のトロトロだしスープ
フレッシュオレンジゼリー
食材の保存・取り扱いの説明

8月11日(木)は祭日扱いとなります！

7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

トムヤムパスタ
豆腐ハンバーグ アボカドソース
野菜のバルサミコドレッシング
ひじきのデリ風サラダ
ミルクティーパンケーキ
マンゴーヨーグルトドリンク

覚えておきたい料理

牛肉とピーマンの炒め物
簡単にできるホイコーロ
大人の麻婆豆腐
スーラータン
杏仁豆腐

覚えておきたい定番チャイニーズ！

8月の予定表 ②

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

カフェパスタ

ポモドーロ柚子胡椒風味
ベトナムクロケット
チキンのクワイマリネ
キャロットラペ
紅茶ゼリーマンゴーソース
レモンミントスカッシュ

覚えておきたい料理

白身魚のアクアパッツア
冷製パスタ・明太ソース
帆立のカルパッチョ
トマトのブルスケッタ
大人のスムージー