

9月の予定表 ①

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

日本の和食

和風みるくカレー丼
 豚肉のつんつんわさび巻き
 チキンと茄子の南蛮酢
 ピーマン&エリンギ&ジャコの和え物
 ラムレーズン入りどら焼き

毎日の家庭料理

ボンゴレピアンコ・ソーメン
 蒸し茄子の醤油ゴマだれ
 ジャガイモの麻婆豆腐
 黒蜜クリーム寒天
 食材の保存・取り扱いの説明

10月の予定表 ①

		10:30	14:00	15:00	19:00	19:30
5	水	日 毎			日 毎	
6	木	日 毎				日 毎
7	金				日 毎	
8	土	日 毎		日 毎		
9	日	日 毎	日 毎			
12	水	日 毎			日 毎	
13	木	日 毎				日 毎
14	金				日 毎	
15	土	日 毎		日 毎		
16	日	日 毎	日 毎			

日本の和食

栗とキノコの秋のオープンいなり
 フライパンで和風ロール白菜
 ダシの旨みがしみた野菜の焼きびたし
 ちょい足し！貝だくさん豚汁
 ひとくちサイズのミニおはぎ

毎日の家庭料理

玉ネギと豚バラの炒め物
 豆腐のタラコあんかけ
 長芋の海苔おかかかけ
 玉ネギとジャガイモの味噌汁
 圧力鍋で作る。玄米入りごはん
 食材の保存・取り扱いの説明

9月の予定表 ②

		10:30	14:00	15:00	19:00	19:30
21	水	カ 覚			カ 覚	
22	木	カ 覚	カ 覚			
23	金				カ 覚	
24	土	カ 覚		カ 覚		
25	日	カ 覚	カ 覚			
28	水	カ 覚			カ 覚	
29	木	カ 覚				カ 覚
30	金				カ 覚	
1	土	カ 覚		カ 覚		
2	日	カ 覚	カ 覚			

カフェパスタ

カリカリきのこの味噌カルボナーラ
 たっぶり野菜のスープカレー
 サツマイモとチーズのミルフィユ
 お豆腐屋さんの豆ツナサラダ
 ふわふわ 白いロールケーキ
 黒蜜ミルクコーヒー *パスタマシーンで手作り!*

覚えておきたい料理

いわゆるロコモコ
 ササッと作る！
 ひよこ豆のキーマカレー
 生春巻きサラダ
 贅沢なフィヤベース
 ジャスミン茶のクリームブリュレ

10月の予定表 ②

		10:30	14:00	15:00	19:00	19:30
19	水	カ 覚			カ 覚	
20	木	カ 覚				カ 覚
21	金				カ 覚	
22	土	カ 覚		カ 覚		
23	日	カ 覚	カ 覚			
26	水	カ 覚			カ 覚	
27	木	カ 覚				カ 覚
28	金				カ 覚	
29	土	カ 覚		カ 覚		
30	日	カ 覚	カ 覚			

カフェパスタ

タコのかる〜トマト系パスタ
 海老入りシソチーズ焼き餃子！
 鮭の黒酢あん
 梅のピシソワース
 りんごのケーキ
 果物と野菜のジュース

覚えておきたい料理

ごろごろ野菜と牛肉のシチュー
 チキンとキノコのつぶつぶコーン
 手作りガンモ・蟹あんかけ
 ワカメと豆腐のサラダ
 ふわふわモンブランムース

9月22日(木)は祭日扱いとなります！