

### 9月の予定表

		10:30	14:00	15:00	19:00	19:30
6	水				毎	
7	木					毎
8	金				毎	
9	土	毎		毎	魚	
10	日	毎	毎	魚		
13	水	毎			毎	
14	木	魚				毎
15	金				魚	
16	土	毎	力		毎	力
17	日	毎	力	毎	力	

### ① グループレッスン

毎日の家庭料理	
ツナとナメコの炊き込みご飯	
若鶏のしぐれ煮	
小松菜の辛し和え	
豆腐サラダ	
玉ネギとジャガイモの味噌汁	
食材の保存・取り扱いの説明	

覚えておきたい料理	
ハンバーグ・トマトソース	
普通のカレーライス	
手作りコロッケ <b>彼・彼女ごはん!</b>	
かんたん 肉ジャガ	
出しから取る! 味噌汁	

### 10月の予定表

		10:30	14:00	15:00	19:00	19:30
4	水				毎	
5	木					毎
6	金				毎	
7	土	毎		毎	魚	
8	日	毎	毎	魚		
11	水	毎			毎	
12	木	魚				毎
13	金				魚	
14	土	毎	力		毎	力
15	日	毎	力	毎	力	

### ① グループレッスン

毎日の家庭料理	
小ぶりなチーズ入りメンチカツ	
野菜炒め	
レンコンのキンピラ	
春雨と鶏団子のスープ	
食材の保存・取り扱いの説明	

覚えておきたい料理	
さっくりかき揚げ	
旬! 魚の煮付け	
体に優しい! ひじきの五目炒め	
アサリとタコの炊きこみご飯	
けんちん汁	

### カフェパスタ

アーリオ・オーリオ・ペペロンチーノ
鶏もも肉のバルサミコソース
レッドキャベツとスモークサーモン
トマトとクリームチーズのムース
ストロベリー・バナナシェイク

		10:30	14:00	15:00	19:00	19:30
18	水	覚			覚	
19	木	力				覚
20	金				覚	
21	土	覚	力		覚	力
22	日	覚	力	覚	力	
25	水	覚			覚	
26	木	覚				覚
27	金				魚	
28	土	覚		覚		
29	日	覚	覚			

カフェパスタ	
焼き栗・黒米ごはん	
魚介シチューのパンケース	
やわらか手ごねカフェハンバーグ	
グレービーソース	
スプーンDE生チョコ	
ジンジャーミルクティー	

### ② プレミアムレッスン

各自でさばく! お魚講座	
鯖のハニーマスタード焼き	
ローズマリーの香り	
鯖でさっぱり梅煮	
鯖のカムジャタン風	
鯖入り水餃子	
サイダー寒	



### ② プレミアムレッスン

各自でさばく! お魚講座	
秋刀魚の炊き込みご飯	
秋刀魚のソテー	
ハーブトマトソース	
秋刀魚とパスタのにぎやかサラダ	
秋刀魚のカレースープ	
ナッツブラウニー	



受講される場合は別途で料金をお支払い下さい。



メニュー



空き状況



予約登録

受講される場合は別途で料金をお支払い下さい。