

～6月のメニュー～

| | | | | |
|------------|----|-----|-------|---------------------------------|
| 初心者 第1週 | 3 | (月) | PM | とんかつ オランダこんにゃく アサリのおみそ汁 |
| | 4 | (火) | AM・PM | |
| 本科 第1週 | 5 | (水) | AM・PM | 悪魔のチキン 焼き野菜のサラダ カブのクリームスープ |
| | 6 | (木) | PM | |
| 初心者 第2週 | 10 | (月) | PM | 焼きそばオイスターソース 春雨サラダ トマトのスープ |
| | 11 | (火) | AM・PM | |
| 本科 第2週 | 12 | (水) | AM・PM | フォーガー 揚げ春巻き ベトナムサラダ |
| | 13 | (木) | PM | |
| 初心者 第3週 | 17 | (月) | PM | チキンライス目玉焼きのせ グリーンサラダ コーンクリームスープ |
| | 18 | (火) | AM・PM | |
| 本科 第3週 | 19 | (水) | AM・PM | アジのお作り酢みそ仕立て ナスの揚げびたし 卵の花 |
| | 20 | (木) | PM | |
| 初心者 第4週 | 24 | (月) | PM | ちらしずし いんげんのごまよごし かき玉汁 |
| | 25 | (火) | AM・PM | |
| 本科 第4週 | 26 | (水) | AM・PM | えびの唐辛子炒め 半月卵の醤油煮 鶏ときゅうりの和え物 |
| | 27 | (木) | PM | |

～7月のメニュー～

| | | | | |
|------------|----|-----|-------|--|
| 初心者 第1週 | 1 | (月) | PM | 麻婆豆腐 棒々鶏 白玉フルーツ |
| | 2 | (火) | AM・PM | |
| 本科 第1週 | 3 | (水) | AM・PM | エビの松葉揚げ かぼちゃのそぼろ煮 もずく汁 |
| | 4 | (木) | PM | |
| 初心者 第2週 | 8 | (月) | AM・PM | ポークソテー ポーチドエッグサラダ かぼちゃのポタージュ |
| | 9 | (火) | PM | |
| 本科 第2週 | 10 | (水) | AM・PM | 夏野菜のカレー タンドリーチキン ラッシー |
| | 11 | (木) | PM | |
| 初心者 第0週 | 15 | (月) | PM | お休み週 |
| | 16 | (火) | AM・PM | |
| 本科 第0週 | 17 | (水) | AM・PM | お休み週 |
| | 18 | (木) | PM | |
| 初心者 第3週 | 22 | (月) | AM・PM | じゃが鶏煮 ちくわの変わり揚げ 千草漬け |
| | 23 | (火) | PM | |
| 本科 第3週 | 24 | (水) | AM・PM | じゃがと帆立のピリカラ和え 鶏手羽のしょうゆ煮 豆腐とピータンのサラダ |
| | 25 | (木) | PM | |

～8月のメニュー～

| | | | | |
|------------|----|-----|-------|-------------------------------|
| 初心者 第1週 | 29 | (月) | PM | 回鍋肉 ピリカラきゅうり マーラーカオ |
| | 30 | (火) | AM・PM | |
| 本科 第1週 | 31 | (水) | AM・PM | 鶏肉のバルサミコソース プチトマトの漬物 スープグラッシュ |
| | 1 | (木) | PM | |
| 初心者 第2週 | 5 | (月) | PM | アジフライ ナスのみそ炒め じゃがいもとわかめ味噌汁 |
| | 6 | (火) | PM | |
| 本科 第2週 | 7 | (水) | AM・PM | ゴーヤチャンプル 味噌ラフテー サーターアングギー |
| | 8 | (木) | PM | |
| 初心者 第3週 | 19 | (月) | PM | かき揚げ 長いもの酢の物 ひじきの煮物 |
| | 20 | (火) | AM・PM | |
| 本科 第3週 | 21 | (水) | AM・PM | ナスと貝柱の炒め物 冷拌三絲 鶏肉とターツァイのスープ |
| | 22 | (木) | PM | |
| 初心者 第3週 | 26 | (月) | PM | ポークカレー シーザーサラダ タピオカ入りココナッツミルク |
| | 27 | (火) | AM・PM | |
| 本科 第3週 | 28 | (水) | AM・PM | 豆腐の揚げ煮 じゃが芋とベーコンの煮物 まいたけのおひたし |
| | 29 | (木) | PM | |

～9月のメニュー～

| | | | | |
|-----|---|-----|----|-----------------------|
| 初心者 | 2 | (月) | PM | 酢豚 セノコの中華風和え物 わかめのスープ |
|-----|---|-----|----|-----------------------|

| | | | | |
|------------|----|-----|-------|---------------------------------------|
| 第1週 | 3 | (火) | AM・PM | 豚肉とニラの中華風味お吸い物 一万歳の人参 |
| 本科 第1週 | 4 | (水) | AM・PM | 素菜拌麺 豚肉とニラのチヂミ 大根と大葉のサラダ |
| | 5 | (木) | PM | |
| 初心者 第2週 | 9 | (月) | PM | 親子丼 ピーマンのじゃこ炒め えびしんじょのお吸い物 |
| | 10 | (火) | PM | |
| 本科 第2週 | 11 | (水) | AM | なすとえびのはさみ揚げ こんにゃくの味噌煮込み 長芋のサラダ |
| | 12 | (木) | PM | |
| 初心者 第3週 | 16 | (月) | 休み | ペペロンチーニ トルチーリャ ミネストローネ |
| | 17 | (火) | PM | |
| 本科 第3週 | 18 | (水) | AM・PM | ジャンバラヤ アクアパッツァ フルーツゼリー |
| | 19 | (木) | PM | |
| 初心者 第4週 | 23 | (月) | 休み | 豚ヒレ肉のくわ焼き、高野豆腐の含め煮、なすといんげんの辛し和え |
| | 24 | (火) | AM・PM | |
| 本科 第4週 | 25 | (水) | AM・PM | 豚肉のソテーフェンネル風味 パプリカのムース詰め さつまいものサラダ |
| | 26 | (木) | PM | |

※日程は変更になる場合もありますのでご了承下さい。