

～4月のメニュー～

初心者 第1週	2(月)	AM・PM	肉じゃが、かぶのあちゃら漬け、三つ葉と豆腐の味噌汁
	3(火)	PM	
本科 第1週	4(水)	AM・PM	露めし、ふき味噌、小エビとそうめんのすまし汁、桜もち
	5(木)	PM	
初心者 第2週	9(月)	PM	お休み週
	10(火)	AM・PM	
本科 第2週	11(水)	AM・PM	お休み週 *11日19:00～そば打ち教室
	12(木)	PM	
初心者 第3週	16(月)	PM	サンドイッチ、スープジュリアーナ、カスタードプリン
	17(火)	AM・PM	
本科 第3週	18(水)	AM・PM	鶏とキャベツの炒め物、白身魚の甘酢あんかけ、根みつばの和え物
	19(木)	PM	
初心者 第4週	23(月)	PM	しゅうまい、きくらげの炒め物、豆腐とザーサイのスープ
	24(火)	AM・PM	
本科 第4週	25(水)	AM・PM	スコッチエッグ、白インゲン豆のスープ、抹茶のムース
	26(木)	PM	

～5月のメニュー～

初心者 第1週	7(月)	AM・PM	豚肉の野菜巻き、きゅうりのしょうが漬け、若竹汁
	8(火)	PM	
本科 第1週	9(水)	AM・PM	アジのたたき(さばきます)、かやくごはん、新ジャガとせりのお味噌汁
	10(木)	PM	
初心者 第2週	14(月)	PM	ハンバーグ、ジュリアンスープ
	15(火)	AM・PM	
本科 第2週	16(水)	AM・PM	ジャージャー麺、エビ団子のスープ、開口笑(ごまドーナツ)
	17(木)	PM	
初心者 第3週	21(月)	PM	カレーの煮付け、厚焼き玉子、にんじんの土佐酢
	22(火)	AM・PM	
本科 第3週	23(水)	AM・PM	チキンピカタ、なすのグラタン、ジャガイモのアイオリソース
	24(木)	PM	
初心者 第4週	28(月)	PM	鶏のから揚げ、ニラの和え物、レタスとベーコンのスープ
	29(火)	AM・PM	
本科 第4週	30(水)	AM・PM	サモサ、サフランスープ、オクラのサブジ
	31(木)	PM	

～6月のメニュー～

初心者 第1週	4(月)	PM	とんかつ、オランダこんにゃく、アサリのお味噌汁
	5(火)	AM・PM	
本科 第1週	6(水)	AM・PM	イワシのしょうが煮、ふくさ焼き、野菜のごまだれ
	7(木)	PM	
初心者 第2週	11(月)	PM	焼きそば(オイスターソース味)、はるさめサラダ、トマトのスープ
	12(火)	AM・PM	
本科 第2週	13(水)	AM・PM	ピヨンス(水餃子)、にんにくの芽の炒め物、タコのピリ辛和え
	14(木)	PM	
初心者 第3週	18(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
	19(火)	AM・PM	
本科 第3週	20(水)	AM・PM	豚ばら肉のビール煮、ジャーマンポテト、レタスのサラダ
	21(木)	PM	
初心者 第4週	25(月)	PM	ちらしずし、いんげんのごまよごし、かき玉汁
	26(火)	AM・PM	
本科 第4週	27(水)	AM・PM	梅とツナのスパゲッティ、モッツアレラの揚げ出し、アメリカンクッキー
	28(木)	PM	

*7～9月からのメニューは裏面です。 ※日程は変更になる場合もありますのでご了承下さい。