

～9月のメニュー～

初心者 第1週	3(月) 4(火)	PM AM・PM	酢豚、キノコの中華風和え物、わかめのスープ
本科 第1週	5(水) 6(木)	AM・PM PM	なまり節の炊き合わせ、高野豆腐のエビ巻き、白玉団子のお吸い物
初心者 第2週	10(月) 11(火)	PM 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
本科 第2週	12(水) 13(木)	AM PM	カチャトーラ、キノコのキッシュ、ラタトゥーユ
初心者 第3週	18(火)	AM・PM	ペペロンチーニ、トルチーリヤ、ミネストローネ
本科 第3週	19(水) 20(木)	AM・PM PM	海鮮冷麺、青梗菜ときのこの炒め物、ゴマ団子
初心者 第4週	25(火)	AM・PM	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
本科 第4週	26(水) 27(木)	AM・PM PM	めかじきのフライ、じゃがいものクリームスープ、ハムとインゲンのサラダ

～10月のメニュー～

初心者 第1週	1(月) 2(火)	PM AM・PM	コロケ トマトのサラダ ミルファンテ
本科 第1週	3(水) 4(木)	AM・PM PM	カレーのからあげ、里芋ごはん、小柱のおろし和え、柚子まんじゅう
初心者 第2週	15(月) 16(火)	PM AM・PM	豚肉とこんにゃくのみそ炒め イカとねぎのピリ辛和え ニラ玉スープ
本科 第2週	17(水) 18(木)	AM・PM PM	牛肉とセロリの炒め物 ゆで豚の前菜 なすの芝麻醤和え
初心者 第3週	22(月) 23(火)	PM AM・PM	魚のホイル焼き ナスの田楽 きのこの炊き込みご飯
本科 第3週	24(水) 25(木)	AM・PM PM	チキンドリア、ハムとほうれん草のスフレ、シャキシャキポテトのサラダ
初心者 第4週	29(月) 30(火)	PM AM・PM	さばの味噌煮 きゅうりのごま酢和え 吉野汁
本科 第4週	31(水) .11/1(木)	AM・PM PM	豚フィレ肉の照り焼き 大根のそぼろ煮 白菜のくるみ和え

～11月のメニュー～

初心者 第1週	5(月) 6(火)	PM AM・PM	鮭の香草焼き マカロニグラタン きのこのサラダ
本科 第1週	7(水) 8(木)	AM・PM PM	カルボナーラ 豚肉とインゲン豆の煮込み ほうれん草のサラダ
初心者 第2週	12(月) 13(火)	PM AM・PM	炒飯 青梗菜の和え物 もやしのスープ
本科 第2週	14(水) 15(木)	AM・PM PM	鮭のちらしずし 鶏と栗の甘煮 豆腐のサラダ
初心者 第3週	19(月) 20(火)	PM AM・PM	チキンのオープン焼き キッシュロレーヌ フルーツサラダ
本科 第3週	21(水) 22(木)	AM・PM PM	天津丼 イカのコチュジャン和え アサリと白菜のスープ
初心者 第4週	26(月) 27(火)	PM AM・PM	卵とじうどん きんぴらごぼう ほうれん草のおひたし
本科 第4週	28(水) 29(水)	AM・PM PM	カキフライ ごぼうのおかか煮 こかぶのみそ汁

～12月のメニュー～

初心者 第1週	3(月) 4(火)	PM AM・PM	エビピラフ ほうれん草のココット コールスローサラダ
本科 第1週	5(水) 6(木)	AM・PM PM	ビーフストロガノフ タラのサラダ トルターノ
初心者 第2週	10(月) 11(火)	AM・PM PM	お休み週
本科 第2週	12(水) 13(木)	PM PM	お休み週
初心者 第3週	17(月) 18(火)	PM AM・PM	筑前煮 みぞれ酢和え 茶碗蒸し
本科 第3週	19(水) 20(木)	PM AM・PM	エビのチリソース煮 もやしと豚肉の炒め物 醤油
Xmas ケーキ	22～24		Xmasケーキ
おせち	29、30		おせち料理

*次期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。