

～12月のメニュー～

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

～1月のメニュー～

初心者 第1週	7(月)	PM	春巻 中華粥 辣白菜
	8(火)	AM・PM	
本科 第1週	9(水)	AM・PM	かき揚げ 鶏と豆腐のすっぽん煮 れんこんの梅肉和え
	10(木)	PM	
初心者 第2週	14(休)		ぶりの照り焼き 炒り豆腐 豚汁
	15(火)	AM・PM	
本科 第2週	16(水)	AM・PM	鮭の燻魚 青梗菜のナッツ和え 白菜と春雨のスープ
	17(木)	PM	
初心者 第3週	21(月)	PM	ボロネーゼ スープペーザーヌ コーヒーゼリー
	22(火)	AM・PM	
本科 第3週	23(水)	AM・PM	ポトフ タラのクランブル パンプディング
	24(木)	PM	
初心者 第4週	28(月)	PM	豚肉のしょうが焼き 小松菜の辛子和え けんちん汁
	29(火)	AM・PM	
本科 第4週	30(水)	AM・PM	焼きうどん 一口カツのごまだれ 水菜とわかめの煮びたし
	31(木)	PM	

～2月のメニュー～

初心者 第1週	4(月)	PM	ロールキャベツ エリンギのガーリックソテー 玉ネギのサラダ
	5(火)	AM・PM	
本科 第1週	6(水)	AM・PM	カブのクリーム煮 ささみのアーモンド揚げ セロリとにんじんのサラダ
	7(木)	PM	
初心者 第2週	11(月)	PM	お休み週
	12(火)	AM・PM	
本科 第2週	13(水)	AM・PM	お休み週 *13日ショコラケーキ教室
	14(木)	PM	
初心者 第3週	18(月)	PM	豚肉の竜田揚げ 豆腐と下仁田ねぎの醤油煮 めた
	19(火)	AM・PM	
本科 第3週	20(水)	AM・PM	いかめし のっぺい汁 舞茸のおひたし
	21(木)	PM	
初心者 第4週	25(月)	PM	肉団子の煮込み せりの和え物 酸辣湯
	26(火)	AM・PM	
本科 第4週	27(水)	AM・PM	ミートボールのシチュー カリフラワーのチーズ焼き 春キャベツと帆立のサラダ
	28(木)	PM	

～3月のメニュー～

初心者 第1週	4(月)	PM	オムライス マカロニサラダ 春キャベツのスープ
	5(火)	AM・PM	
本科 第1週	6(水)	AM・PM	豚肉のソテー梅肉ソース ネギときのこのパスタ フリッター
	7(木)	PM	
初心者 第2週	11(月)	AM・PM	レバニラ炒め 大根と帆立のサラダ 豆腐としいたけのスープ
	12(火)	PM	
本科 第2週	13(水)	AM・PM	いなりずし オダマキ蒸し うどとわかめの酢の物
	14(木)	PM	
初心者 第〇週	18(月)	PM	お休み週
	19(火)	AM・PM	
本科 第〇週	20(水)	AM・PM	お休み週
	21(木)	PM	
初心者 第3週	25(月)	PM	お弁当 とろろ昆布汁
	26(火)	AM・PM	
本科 第3週	27(水)	AM・PM	ハンバーググラタン コンポジションサラダ プチチョコバナナケーキ
	28(木)	PM	

\* 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。