

## ～1月のメニュー～

初心者 第0週	1	(月)	AM・PM	お休み週
	2	(火)	PM	
本科 第0週	3	(水)	AM・PM	お休み週
	4	(木)	PM	
初心者 第1週	8	休		春巻 中華粥 辣白菜
	9	(火)	AM・PM	
本科 第1週	10	(水)	AM・PM	サーモンのクリームパスタ アヒージョ スプラウトのサラダ
	11	(木)	PM	
初心者 第2週	15	(月)	PM	ぶりの照り焼き 炒り豆腐 豚汁
	16	(火)	AM・PM	
本科 第2週	17	(水)	AM・PM	二郎まんじゅう きのこのあんかけ焼きそば 鶏と青梗菜の和え物
	18	(木)	PM	
初心者 第3週	22	(月)	PM	ボロネーゼ スープペーザーヌ コーヒーゼリー
	23	(火)	AM・PM	
本科 第3週	24	(水)	AM・PM	牛肉のネギ巻き ごま豆腐 安納芋のみそ汁
	25	(木)	PM	

## ～2月のメニュー～

初心者 第1週	1/29	(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
	1/30	(火)	AM・PM	
本科 第1週	1/31	(水)	AM・PM	えびとほうれん草のドリア ポーチドエッグオーロラソース チョコレートムース
	1	(木)	PM	
初心者 第2週	5	(月)	PM	豚肉の竜田揚げ 豆腐と下仁田ねぎの醤油煮 めた
	6	(火)	AM・PM	
本科 第2週	7	(水)	AM・PM	メンチカツ 小松菜とじゃこの炒め煮 いかと大根のめんたい和え
	8	(木)	PM	
初心者 第3週	19	(月)	PM	肉団子の煮込み せりの和え物 酸辣湯
	20	(火)	AM・PM	
本科 第3週	21	(水)	AM・PM	若鶏のテリーヌ きのこのマリネ チーズソースの野菜サラダ
	22	(木)	PM	
初心者 第4週	26	(月)	PM	豚肉のしょうが焼き 小松菜の辛子和え けんちん汁
	27	(火)	AM・PM	
本科 第4週	28	(水)	AM・PM	あんかけラーメン 白身魚のサクサク揚げ あんまん
	3/1	(木)	PM	

## ～3月のメニュー～

初心者 第1週	5	(月)	PM	オムライス マカロニサラダ 春キャベツのスープ
	6	(火)	AM・PM	
本科 第1週	7	(水)	AM・PM	ガレット 豚肉とキャベツの蒸し煮 ほうれん草のクリームスープ
	8	(木)	PM	
初心者 第2週	12	(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
	13	(火)	PM	
本科 第2週	14	(水)	AM・PM	サワラの幽庵焼き きぬさやと油揚げの煮びたし 焼き豆腐と菜の花のお吸い物
	15	(木)	PM	
初心者 第0週	19	(月)	PM	お休み週
	20	(火)	AM・PM	
本科 第0週	21	(水)	AM・PM	お休み週
	22	(木)	PM	
初心者 第3週	26	(月)	PM	お弁当 とろろ昆布汁
	27	(火)	AM・PM	
本科 第3週	28	(水)	AM・PM	牛肉のビール煮 アスパラガスの卵焼き 小エビのいちごソース
	29	(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。