

～7月のメニュー～

初心者 第1週	2(月)	PM	麻婆豆腐、棒々鶏、白玉フルーツ
	3(火)	AM・PM	
本科 第1週	4(水)	AM・PM	帆立の冷製茶碗、蒸しなすの揚げ出し、きゅうりとささみのごま酢和え
	5(木)	PM	
初心者 第2週	9(月)	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
	10(火)	AM・PM	
本科 第2週	11(水)	AM・PM	かに玉、じゃがいもと豚肉の炒め物、ニラのニンニクソースがけ
	12(木)	PM	
初心者 第〇週	16(月)	PM	お休み週 * 17日19:00～夏祭り料理教室
	17(火)	AM・PM	
本科 第〇週	18(水)	AM・PM	お休み週
	19(木)	PM	
初心者 第3週	23(月)	PM	じゃが鶏煮、ちくわの変わり揚げ、きゅうりとわかめの酢の物
	24(火)	AM・PM	
本科 第3週	25(水)	AM・PM	カルツォーネ、野菜のポタージュ、レモンムース
	26(木)	PM	

～8月のメニュー～

初心者 第1週	7/30(月)	PM	回鍋肉(ホイコウロウ)、ピリカラきゅうり、マラーカオ
	7/31(火)	AM・PM	
本科 第1週	1(水)	AM・PM	チキンカレー、揚げネギとキャベツのサラダ、ココナッツプリン
	2(木)	PM	
初心者 第2週	6(月)	PM	アジフライ(さばきます)、ナスのみそ炒め、じゃがいもとわかめ味噌汁
	7(火)	AM・PM	
本科 第2週	8(水)	AM・PM	牛肉の野菜巻き、冷しかぼちゃ、なすときゅうりの即席漬け
	9(木)	PM	
初心者 第3週	20(月)	PM	かき揚げ、長いもの酢の物、ひじきの煮物
	21(火)	AM・PM	
本科 第3週	22(水)	AM・PM	マーボナス、帆立とレタスの春巻き、青梗菜の辛し和え
	23(水)	PM	
初心者 第4週	27(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
	28(火)	AM・PM	
本科 第4週	29(水)	AM・PM	メカジキとナスのパスタ、ブロッコリーのフリッタータ トマトとオイルサーディンのサラダ
	30(木)	PM	

～9月のメニュー～

初心者 第1週	3(月)	PM	酢豚、キノコの中華風和え物、わかめのスープ
	4(火)	AM・PM	
本科 第1週	5(水)	AM・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
	6(木)	PM	
初心者 第2週	10(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
	11(火)	PM	
本科 第2週	12(水)	AM	カチャトーラ、キノコのキッシュ、ラトウエイユ
	13(木)	PM	
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)	AM・PM	海鮮冷麺、青梗菜ときのこの炒め物、ゴマ団子
	20(木)	PM	
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)	AM・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
	27(木)	PM	

* 4～6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。