

contents(入門コース)

1月	肉じゃが 小松菜と油揚げの味噌汁 ツナときゅうりのサラダ スイーツ	7月	肉じゃが 小松菜と油揚げの味噌汁 ツナときゅうりのサラダ
	スパゲッティカルボナーラ ミネストローネ かぼちゃのサラダ ココナッツフラマンジェ		スパゲッティカルボナーラ ミネストローネ かぼちゃのサラダ ココナッツフラマンジェ
2月	チャーハン レタスのしゃきしゃきスープ ザーサイとキャベツのサラダ チョコレートブラウニー	8月	魚の照り焼き 温野菜添え ホタテと舞茸のちちみ風天ぷら 卵豆腐の吸い物
	魚の照り焼き 温野菜添え 桜海老と舞茸のちちみ風天ぷら 卵豆腐の吸い物		チャーハン レタスのしゃきしゃきスープ ザーサイとキャベツのサラダ チョコレートブラウニー
3月	ハンバーグデミグラスソース にんじんのグラッセ 粉ふきいも コーンポタージュスープ	9月	ハンバーグデミグラスソース にんじんのグラッセ 粉ふきいも コーンポタージュスープ
	海老のチリソース きゅうりとにんじんの中華和え フライパンでカスタードプリン		海老のチリソース きゅうりとにんじんの中華和え フライパンでカスタードプリン
4月	肉じゃが 小松菜と油揚げの味噌汁 ツナときゅうりのサラダ	10月	肉じゃが 小松菜と油揚げの味噌汁 ツナときゅうりのサラダ スイーツ
	スパゲッティカルボナーラ ミネストローネ かぼちゃのサラダ ココナッツフラマンジェ		スパゲッティカルボナーラ ミネストローネ かぼちゃのサラダ ココナッツフラマンジェ
5月	ぶりの鍋照り焼き・野菜添え 簡単天ぷら だしの取り方 卵豆腐の吸い物	11月	魚の照り焼き 温野菜添え ホタテと舞茸のちちみ風天ぷら 卵豆腐の吸い物
	チャーハン レタスのしゃきしゃきスープ ザーサイとキャベツのサラダ チョコレートブラウニー		チャーハン レタスのしゃきしゃきスープ ザーサイとキャベツのサラダ チョコレートブラウニー
6月	ハンバーグデミグラスソース にんじんのグラッセ 粉ふきいも コーンポタージュスープ	12月	ハンバーグデミグラスソース にんじんのグラッセ 粉ふきいも コーンポタージュスープ
	海老のチリソース きゅうりとにんじんの中華和え フライパンでカスタードプリン		海老のチリソース きゅうりとにんじんの中華和え フライパンでカスタードプリン