

## contents( ユースフルコース1 )

<b>1月</b>	<p>クイックぶり大根 豆腐の八方蒸し さんまのカレー焼きマリネ野菜 ガトーバスク</p>	<b>7月</b>	<p>皮なしキッシュ コールスローサラダ キャベツとひき肉の重ね蒸し バナナムース</p>
<b>2月</b>	<p>まぐろのずけ丼 薄焼き卵巻 海老といちごの甘酢あえ ホワイトラフ</p>	<b>8月</b>	<p>トマトのリゾット カルバンソ(ひよこ豆)スープ クイック魚の西京焼き野菜添え カルアコーヒーのゼリー</p>
<b>3月</b>	<p>ほうとう イカと大根の煮物 人参とじゃこのゴマドレッシング 生チョコ</p>	<b>9月</b>	<p>やきうどんパッタイ風 クイック餃子 豆腐と干し海老のスープ 黒糖カステラ</p>
<b>4月</b>	<p>焼き鳥の炊き込みごはん かじきまぐろのチーズ焼き 千草卵オムレツ いちごババロア</p>	<b>10月</b>	<p>炊飯器五目ずし フライパンしゃぶしゃぶ 五目卵餅 茶巾しぼり</p>
<b>5月</b>	<p>ハーフタイムのシーフードパスタ ベーコンのクリームコロケ オニオンサラダ シェル型マドレーヌ(はちみつ入り)</p>	<b>11月</b>	<p>たらこパスタ ジャーマンポテト ポークサラダ トリフナチュール</p>
<b>6月</b>	<p>ホタテのマヨチーズ 煮込みミートボール エビのサマーサラダ ロックホールと蜂蜜のムース</p>	<b>12月</b>	<p>カラフルクリスマスサラダ フライドチキン・ヒロコ風 魚介のクリームパスタ ツリーケーキ</p>

食育ママコースはデザートが入りません。

## contents( ユースフルコース2 )

<b>1月</b>	かじきまぐろの利休焼き クイックいなりずし レンジで白和え 洋梨チーズクラフティー	<b>7月</b>	シーフードピラフ そばサラダ (シンガポール大会優勝レシピ) なすの味噌炒め 草もち
<b>2月</b>	ホタテと野菜のホイル焼き チキンの鍋照り焼き 里芋の煮っ転がし 大学いも	<b>8月</b>	浅漬入り春雨サラダ きのこのリゾット メンチカツ チーズスフレマドレーヌ
<b>3月</b>	じゃこのシーザーサラダ ひじきの無水煮 炊飯器牛肉わっぱめし 簡単おから あんドーナッツ	<b>9月</b>	小あじの南蛮漬け ホタテのアジアン揚げ クロックムッシュ (ベジャメルソース) 抹茶のレーヤーケーキ
<b>4月</b>	らくらくあんかけ焼きそば 野菜のクイックグラタン 豆腐のヘルシースープ 黒ゴマプリン	<b>10月</b>	<ツキ弁スペシャル> 簡単に美味しく作るお弁当料理のアイ デアメニュー 栗きんとん
<b>5月</b>	天むす 豚肉のから揚げサラダ仕立て ごんにゃくのステーキ あずきのゼリー	<b>11月</b>	シンガポールビーフン 水餃子 海老のマヨネーズ和え ダークチェリークラフティー
<b>6月</b>	ミートサラダ チーズインキンちゃく 簡単太巻きずし フルフル杏仁	<b>12月</b>	ウィングスティック フォーティキッシュ ポトフ 生チョコ

食育ママコースはデザートが入りません。

## contents( ユースフルコース3 )

<b>1月</b>	豚肉と桜えびの焼ビーフン ロールイカのカレー炒め野菜添え れんごんのかつお煮 パイアのテリーヌ	<b>7月</b>	皮なし揚げ春巻き ゴーヤチャンプルー サーモンのコリアンピラフ ごまのフラマンジェ
<b>2月</b>	いか塩辛のクリームパスタ 温泉たまごのポーチドエッグ 簡単キャサティーヤ ケーキ・オ・テ (アップルティ-ケーキ)	<b>8月</b>	野菜たっぷりチーズオムレツ 焼肉パスタ れんごんとひき肉の千手ミ ほたるいかとクスクスのサラダ仕立て
<b>3月</b>	サバの立田揚げ 五目卵焼き 牛肉と野菜のオイスター炒め 簡単カップショートケーキ	<b>9月</b>	ワイン 美味しいお好み焼き HIROKO風 (海老・イカ・牛肉等) 炒めチャプチェ きのこのクリームスープ モカレイヤーケーキ
<b>4月</b>	簡単パエリア 海老とアボガドのわさびマヨネーズ ミートパイ いちご大福	<b>10月</b>	フライパンビビンバ 白菜のクリーム煮 ポイルホタテの酢豚風 栗入りクリームとら焼き
<b>5月</b>	ツキ弁 健康・栄養バランス・簡単をテーマ にしたお弁当レシピ 普段のお惣菜でも	<b>11月</b>	簡単グラタン シーザースサラダ (チーズドレッシング) ツナとしらすのヘルシーエッグ チーズまん
<b>6月</b>	ヘルシー本格カレー バターライス かつおのセビーチェ コリアン風 大根とホタテのサラダ キウイのチーズケーキ	<b>12月</b>	ワイン ミートボール我が家風 マッシュルームのスープ サーモンのサラダ シャーベット オムレツケーキ

食育ママコースはデザートが入りません。