

月	日にち	内容	ページ	月	日にち	内容	ページ
10月	13日(木)	出し汁の取り方について	基本	1月	12日(木)		基本
	14日(金)	松茸の土瓶蒸し	日本 31		13日(金)	蓮根もち	プリント
	15日(土)	里芋のチーズとんかつ	プリント		14日(土)	切干大根の煮物	日本 88
		イカのわた焼き	プリント			蒸魚	プリント
	20日(木)		基本		19日(木)		基本
	21日(金)	クラブハウスサンド	西洋 137		20日(金)	八宝菜	中国 78
	22日(土)	コーンポタージュ	西洋 48		21日(土)	海老のパン	プリント
		玉ねぎとツナのポテトサラダ	プリント			汁ビーフン	中国 94
	27日(木)	魚の三枚おろし	基本		26日(木)		基本
	28日(金)	五香魚	中国 34		27日(金)	スパゲッティ・ボンゴレ	西洋 133
	29日(土)	鶏手羽先の煮込み	中国 93		7日(土)	白身魚のアクアパッツァ	プリント
		冬瓜と貝柱の蒸し物	プリント			アップサイドダウンケーキ	お菓子 18
11月	4日(木)	ホワイトソースの作り方	基本	2月	2日(木)		基本
	5日(金)	魚のボンファン	西洋 56		3日(金)	肉じゃが	日本 66
	24日(土)	ミートボールシチュー	プリント		4日(土)	蓮根の白和え	日本 121
		桃のゼリー	プリント			豚肉のカレー天ぷら	プリント
	10日(木)	点心料理			16日(木)		基本
	11日(金)	肉まん	中国 114		17日(金)	かきと豆腐の中華風炒め	プリント
	12日(土)	五穀スープ	プリント		18日(土)	焼き餃子	中国 110
		海老と野菜の焼きそば	中国 104			肉団子と春雨スープ	中国 93
	17日(木)		基本		23日(木)		基本
	18日(金)	かきの土手鍋	日本 168		24日(金)	スクランブルエッグ	西洋 97
	19日(土)	豚肉とさつま芋の煮物	日本 72		25日(土)	たこのガリシア風	プリント
		大根のゆず風味漬け	プリント			豚ロース肉のハーブ焼き	プリント
12月	1日(木)		基本	3月	1日(木)		基本
	2日(金)	魚の柚庵焼き	日本 45		2日(金)	巴巻き寿し	日本 142
	3日(土)	磯まき卵	日本 56		3日(土)	ふぐのみそ汁	プリント
		牛肉と糸こんにゃくのしぐれ煮	日本 67			わけぎとあさりのぬた	日本 113
	8日(木)		基本		8日(木)		基本
	9日(金)	酢豚	中国 77		9日(金)	鶏のから揚げネギソース	中国 13・130
	10日(土)	麻婆豆腐	中国 69		10日(土)	肉団子の土鍋煮	中国 98
		レタスとザーサイのスープ	プリント			黒糖入り蒸しカステラ	菓子 111
	15日(木)	クリスマス料理			15日(木)		基本
	16日(金)	鮭とほうれん草のロール	プリント		16日(金)	クロックムッシュ	西洋 138
	17日(土)	豚肉のエスカロップりんご添え	プリント		17日(土)	ポトフ	プリント
		スタッフドエッグ・クスクス	プリント			クレープシュゼット	お菓子 76

※都合により変更する場合があります。