

|                                                |                                   | 10月                                                       | 11月                                                     | 12月                                              |
|------------------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| 3<br>回<br>コ<br>ー<br>ス                          |                                   | 5日                                                        | 2日                                                      | 7日                                               |
|                                                | (月) 手作りパンとお料理                     | ヨーグルト風味のりんごパン<br>豆腐とコーンのスープ<br>グリーンサラダ ソーセージ添え            | シナモンロール<br>豆と蓮根のサラダ<br>チャイ(マサラティー)                      | 生ハムのサラダピッツァ<br>フーガス<br>クリームシチュー                  |
|                                                |                                   | 26日                                                       | 9日                                                      | 14日                                              |
|                                                | (月) 毎日のお料理レシピ                     | 鶏むね肉の南蛮<br>根菜和風スープ<br>ひじきと人参の煮物                           | 大豆と豚肉のカレースープ<br>スコッチエッグの人参巻<br>アボカドとかぼちゃのサラダ            | 二色卵(デモ)<br>ほうれん草の豚バラ肉巻<br>栗きんとん<br>人参のオイル漬け      |
|                                                |                                   | 21日 <吹寄せ点心>                                               | 18日 <口切りの茶事>                                            | 16日 <年越しの懷石>                                     |
|                                                | (水) 家庭で楽しむ懷石料理                    | 柿釜菊とろろ海老<br>小芋衣被<br>卵黄味噌漬け<br>合鴨ロース<br>萩ご飯物相              | 白身魚平造<br>蕎麦、牡蠣<br>椀盛<br>青菜胡桃和え<br>里芋、海老、揚げめ煮            | 昆布巻き<br>塩鮭入り五色膾<br>ワイン寒<br>鶏、法蓮草<br>治部煮          |
|                                                |                                   | 8日                                                        | 12日                                                     | 10日                                              |
|                                                | (木) 便利機能でクッキング                    | 和風サルティンボッカ<br>カフェモカプリン<br>ポテトときのこのアンチョビガーリック<br>焼き芋       | ひよこ豆の揚げ団子<br>なすのタヒニあえ<br>カニカマとシーフードの卵カレー<br>ナッツとチョコのスモア | サーモンのクリームパスタ<br>鶏肉の赤ワイン煮<br>クリスマスのカップケーキ         |
|                                                |                                   | 15日                                                       | 19日                                                     | 17日                                              |
| 月<br>1<br>回<br>ス<br>ポ<br>ッ<br>ト<br>コ<br>ー<br>ス | (木) フランスの家庭料理                     | 秋鮭のリエット<br>豚肉と大根の赤ワイン煮<br>無花果のウィークエンド・シトロン                | カリフラワーのポタージュ<br>おけさ柿の抹茶タルト<br>ラングドック地方の煮込み「カスレ」         | ニンジンのガレット<br>鶏肉のノルマンディー風<br>黒豆のサヴォワ風キャラメルタルト     |
|                                                |                                   | 9日                                                        | 13日                                                     | 11日                                              |
|                                                | (金) 素敵にティータイム<br>※2Fキッチンルーム       | ストレートティー(レモンティー)<br>プレーンスコーン<br>アーモンドマカロン<br>カヌレ<br>デモで軽食 | オーチャードティー<br>スコーン<br>紅茶のチーズケーキ<br>シチュー・ド・フルーツ           | フルーツティー<br>スコーン<br>チョコショコラ<br>デモで軽食              |
|                                                |                                   | 9日                                                        | 13日                                                     | 11日                                              |
|                                                | (金) 懐かしい味・伝えたい味                   | ×鯖の押し寿司<br>鶏ささ身の葛たたき<br>イチジク湯(または甘露煮)<br>焼きいも(デモ)         | グリルでロールキャベツ<br>蓮根のいとし煮<br>菊散らし鮓<br>はりはり漬け(デモ)           | 口取り3種(田作り、紅白膾、だし巻き卵)<br>のっぺ<br>年越しそば<br>かき揚げ(デモ) |
|                                                |                                   | 3日                                                        | 7日                                                      | 5日                                               |
|                                                | (土) Step up! ビギナーズ                | さばの味噌煮<br>青菜の煮びたし<br>れんこんのきんぴら                            | わっぱ飯<br>しじみ汁<br>のっぺ                                     | 丸鶏のローストチキン<br>タルティーヌ<br>トライフル                    |
|                                                |                                   | 19日(月)                                                    | 16日(月)                                                  | 21日(月)                                           |
|                                                | スイーツと手軽なお料理                       | アップルパウンドケーキ<br>鶏ときのこのクリーミーシチュー                            | プリンタルト<br>きのこ野菜の焼きマリネ                                   | チョコレートケーキ(チョコムース)<br>チキンサラダ<br>スープ               |
|                                                |                                   | 28日(水)                                                    | 25日(水)                                                  | 23日(水)                                           |
| 月<br>1<br>回<br>ス<br>ポ<br>ッ<br>ト<br>コ<br>ー<br>ス | おうちごはん                            | わっぱ飯<br>しじみ汁<br>のっぺ                                       | 関東風雑煮<br>チャーシュー(ダッチオーブン)<br>伊達巻                         | 丸鶏のローストチキン<br>タルティーヌ<br>トライフル                    |
|                                                |                                   | 19日(月)                                                    | 16日(月)                                                  | 7日(月)                                            |
|                                                | 作ってみよう!<br>プレートランチA<br>※2Fキッチンルーム | 土鍋できのこの炊き込みご飯<br>鮭の柚子庵焼き                                  | 蒸し餃子<br>レタスチャーハン                                        | スパゲッティボロネーゼ<br>米粉のシフォンケーキ                        |
|                                                |                                   | 8日(木)                                                     | 12日(木)                                                  | 10日(木)                                           |
|                                                | 作ってみよう!<br>プレートランチB<br>※2Fキッチンルーム | 土鍋できのこの炊き込みご飯<br>鮭の柚子庵焼き                                  | 蒸し餃子<br>レタスチャーハン                                        | スパゲッティボロネーゼ<br>米粉のシフォンケーキ                        |
|                                                |                                   | 25日(日)                                                    | 22日(日)                                                  | 20日(日)                                           |
|                                                | お料理ビギナーズ<br>※2Fキッチンルーム            | チャーハン<br>ワンタンスープ                                          | ビーフシチュー<br>リースサラダ                                       | 関東風雑煮<br>ナッツごまめ                                  |
|                                                |                                   | 25日(日)                                                    | 22日(日)                                                  | 20日(日)                                           |
|                                                | 親子de楽しくクッキング                      | 鮭のホイル焼き<br>きのこご飯<br>かきたま汁<br>アップルパイ                       | 焼売<br>中華スープ<br>チョコバナナ春巻き                                | ツナトマトパスタ<br>かぼちゃのスープ<br>クリスマスケーキ                 |