

		1月	2月	3月
3 回 コ ー ス		19日	2日	2日
	(月) 手作りパンとお料理	ベーコンチーズパン 魚のホイル焼き グリーンサラダ	編みパン 菜花のサラダ さつまいものポタージュスープ	山形食パン ミートパイ カリフラワーのポタージュスープ
		26日	9日	9日
	(月) 毎日のお料理レシピ	サンラータン鍋 中華風サラダ 中華蒸しカステラ	鶏肉と野菜の香り焼き 人参スープ 大根とハムのサラダ	若芽とウドの和え物 小さな海苔巻 小松菜と鯖缶の汁
		21日 <初釜>	18日 <夜咄>	18日 <春の籠盛点心>
	(水) 家庭で楽しむ懐石料理	合鴨雑煮 白身魚鱒子和え 鰯照焼 白酢なます	揚げ出し豆腐煮おろしあん 鶏スープ煮 鶏山椒焼 干柿胡桃砵巻	口取 加薬御飯 筍和布椀物
		15日	19日	19日
	(木) シンプルなパンとお料理	テーブルパン スペイン風オムレツ キャロットポタージュスープ	シンプルベーグル クランベリーベーグル かきのチャウダー	しっとり豆腐パン 魚の重ねハーブ焼き カレー風味の野菜スープ
月 1 回 ス ポ ッ ト コ ー ス		22日	26日	26日
	(木) フランスの家庭料理	サヴォワ地方のタルティフレット ブルターニュ地方の魚介の煮込み みかんのタルト・オ・ショコラ	かぶと白菜のブレゼ 白身魚の伊予柑&エッグソース ピティヴィエ地方の伝統菓子	アスパラ菜のサラダ～マスタード風味～ アルザス地方のシュークルート 酒粕のバヴァロワ
		9日	13日 <鍋で煮込み式ミルクティー>	13日 <ちょっとおしゃれに>
	(金) 素敵にティータイム	ストレートティー(ダージリン) プレーンスコーン 花びら餅 蜂蜜シフォン パンランチ	ジンジャーミルクティーまたはマサラティー 簡単フルーツタルト パンランチ	スリランカティー(ストロベリーティー) フルーツスコーン いちごのパイ パンランチ
		16日	20日	6日
	(金) 懐かしい味・伝えたい味	大根と真鱒子の炒り煮 豆腐のきのこあんかけ 塩甘酒漬け(豚肉または鰯)	ひき肉とキャベツの蒸し煮 ひじきの炒り煮 水羊羹	牡丹餅 鰯の酢締め、ぬた けんちん汁 苺のミルク寒天
		23日(金)	16日(月)	16日(月)
	スイーツと手軽なお料理	くるみのケーキ パイ生地を使うほうれん草ときのこのキッシュ	チョコレートシフォンケーキ スパゲティーミートソース グリーンサラダ	フルーツタルト えびのグラタン 卵のスープ ガーリックトースト
月 1 回 ス ポ ッ ト コ ー ス		19日(月)	16日(月)	16日(月)
	作ってみよう！ プレートランチ ※2Fキッチンルーム	麻辣湯(マーラータン) 米粉の黒糖蒸しパン	きのこのクリームフェットチーネ オレンジゼリー	ラザニア いちごオムレット
		28日(水)	25日(水)	4日(水)
	おうちごはん	冬野菜と桜エビのビーフン 根菜のジンジャースープ もち米しゅうまい	ひな祭り寿司 れんこんつくね おひなさま蒸しパン	キンパ わかめスープ チャプチェ
		8日(木)	12日(木)	12日(木)
	便利機能でクッキング	プッタネスカの Pasta ジャガイモのポタージュ 牛乳プリン	カリカリエビフライ オムライス 生チョコのビスケットケーキ	鶏ごぼうご飯 あんかけ肉団子 パンプキンムース
		10日(土)	7日(土)	7日(土)
	Step up！ビギナーズ	海鮮あんかけ焼きそば 蒸しなすの胡麻だれ うま塩大根	ひな祭り寿司 れんこんつくね おひなさま蒸しパン	筑前煮 ぶりの照り焼き 菜の花のからし和え
		25日(日)	22日(日)	22日(日)
	お料理ビギナーズ ※2Fキッチンルーム	新潟たれかつ丼 豚汁	ロールキャベツ コールスローサラダ	えびのマカロニグラタン コンソメジュリエンヌ
		25日(日)	22日(日)	22日(日)
	親子de楽しくクッキング	鶏のフリカッセ(鶏のクリーム煮) スイートポテト	白菜と肉団子のスープ煮 中華風炊き込みご飯 チョコムース	オムライス 春のサラダ ブランマンジェ