

月	日にち	内容	ページ	月	日にち	内容	ページ	
10月	6日(木) 7日(金) 8日(土)	もち米の蒸し方		1月	26日(木) 27日(金) 7日(土)	おかゆの火加減について		
		五目もち米蒸し	中国 108			中華がゆ	中国 10	
		白菜と貝柱のスープ	中国 9 2			韓国風春巻き	プリント	
		魚の香り揚げ	中国 3 4			皮なしシュウマイ	プリント	
	20日(木) 21日(金) 22日(土)	ごはんの炊き方			12日(木) 13日(金) 14日(土)	圧力鍋の使い方		
		豚肉と大根のみそ煮	日本 7 1			ブリ大根	プリント	
		ツナとごぼうの炊き込みご飯	プリント			なめこのみそ汁	日本 3 5	
	27日(木) 28日(金) 15日(土)	出し巻き卵	日本 5 6		19日(木) 20日(金) 21日(土)	にんじんとこんにゃくの白和え	日本 121	
		トマトソースの作り方				ホワイトソースの作り方		
		スパゲッティボンゴレロッソ	プリント			えびドリア	西洋 144	
	11月	24日(木) 4日(金) 5日(土)	バナナケーキ		プリント	2日(木) 3日(金) 4日(土)	チキンブロス	西洋 5 2
			ニース風サラダ		プリント		スイートポテト	プリント
			出し汁の取り方		基本 105		割り下について	
		10日(木) 11日(金) 12日(土)	さばのおろし煮		日本 6 4	16日(木) 17日(金) 18日(土)	すき焼き	日本 124
			焼きしめじと菊花の酢の物		日本 110		お酢和え	プリント
とりささみのくずたたき吸い物			日本 3 1	ゆでいかの生姜醤油和え	プリント			
キノコの種類について				ワカメの下処理				
17日(木) 18日(金) 19日(土)		ブロccoliのかにあんかけ	中国 7 8	9日(木) 10日(金) 25日(土)	キムチチャーハン	プリント		
		肉団子と春雨のスープ	中国 9 3		豚肉とわかめのスープ	中国 8 8		
		チンゲン菜ときのこの炒め物	中国 4 2		リンゴとさつま芋の春巻き	プリント		
魚の三枚おろし		基本 3 8	9日(木) 10日(金) 25日(土)	発酵について				
		魚のホイル焼き		西洋 5 8	キッシュ	プリント		
		かぼちゃのポタージュ		西洋 4 8	白身魚の香草パン粉焼き	プリント		
12月		1日(木) 2日(金) 3日(土)	豚肉のピカタ	プリント	2日(木) 3日(金) 4日(土)	パンナコッタ	プリント	
			卵の蒸し方について	基本 105		雛祭り料理		
	ぶりの照り焼き		プリント	ちらし寿司		日本 144		
	茶碗蒸し		日本 9 2	チキンナゲット		プリント		
	8日(木) 9日(金) 10日(土)	五目豆	日本 152	9日(木) 10日(金) 11日(土)	三色ゼリー	プリント		
		豚ロース肉の下処理			カレーについて			
		クラムチャウダー	西洋 5 1		タンドリーチキン	プリント		
	15日(木) 16日(金) 17日(土)	ミラノ風カツ	西洋 8 5	16日(木) 17日(金) 18日(土)	グリーンカレー	プリント		
		にんじんサラダ	プリント		チャイ	プリント		
		冬野菜料理			お弁当メニュー			
	八宝菜	中国 7 8	16日(木) 17日(金) 18日(土)	いちじくおにぎり	プリント			
		大根の和え物		中国 2 1	豚肉とアスパラの甘酢照り焼き	プリント		
		水餃子		中国 111	干草焼き	プリント		

※都合により変更する場合があります。