

月	日にち	内容	ページ	月	日にち	内容	ページ
10月		お月見を楽しむ料理		1月		圧力鍋の使い方とカキの下処理	
	3日(火) 5日(木) 7日(土)	さつまいもと鶏の炒め煮 豆腐のきのこあんかけ かぼちゃの白玉	プリント プリント プリント		16日(火) 11日(木) 13日(土)	鶏モモ肉とネギのスープ 白身魚のかぶら蒸し かきの味噌煮	プリント 日本95 日本65
		薄焼き卵を上手に作ってオムライスを綺麗に包む				フランスの家庭料理 ポトフをおいしく作る・卵の蒸し方	
	17日(火) 19日(木) 14日(土)	オムライス たこのマリネ はまぐりと白菜のミルクスープ	西洋143 西洋40 プリント		30日(火) 25日(木) 27日(土)	ポトフ ほうれん草とベーコンのスフレ プリン	プリント プリント プリント
		魚の3枚おろし				米粉の麺を使った料理	
	1日(水) 19:00 2日(木) 4日(土)	鶏の水炊き さばの竜田揚げ ほうれん草の胡麻和え	日本125 日本100 日本117		6日(火) 1日(木) 3日(土)	タイ風エビの焼きそば チキン南蛮 れんこんの肉詰め	プリント 中国82 中国35
11月		エビの下処理と硬くならない火の通し方		2月		お雛様料理	
	14日(火) 9日(木) 11日(土)	肉団子の土鍋煮 卵とほうれん草の炒りつけ 中華風クッキー	中国93 中国53 プリント		20日(火) 15日(木) 17日(土)	お雛様のひし寿司 結びかまぼこ入りはまぐりの吸い物 エビの柿ピー揚げ	プリント プリント プリント
		イタリア料理				おいしい魚の煮方	
12月	5日(火) 7日(木) 2日(土)	スパゲッティカルボナーラ シーザーサラダ パンナコッタしそゼリー	プリント プリント プリント	6日(火) 8日(木) 10日(土)	魚の煮付け 牛肉のおろし和え 梅しそ納豆いなり焼き	日本61 日本118 プリント	
		おせち料理にチャレンジ		3月		手軽にできるホームパーティー料理	
19日(火) 21日(木) 16日(土)	田づくり なます ぶりの味噌漬け焼き 菊花かぶ 福袋煮と梅にんじん	プリント プリント プリント プリント 日本83	20日(火) 22日(木) 24日(土)		ビーフストロガノフ ブーケサラダ いちごのトライフル	西洋79 プリント プリント	

※都合により変更する場合があります。