

うちごはん料理教室

～ つくる・食べる・笑顔になる～

2026年
10月～
2027年3月
カリキュラム季節の食材で
おいしく楽しく
お料理をはじめませんか？

受講時間 昼 10:30～12:30 夜 18:30～20:30 昼・夜は同じメニューです。ご都合のよい日をどうぞ。

10月 ☆ 秋の味覚たっぷりのおいしいメニュー！

昼 1日(木)	枝豆ジェノベーゼ チキンナゲット 鶏肉のカレースープ	プリント プリント 西洋52
昼 8日(木) 夜 9日(金)	煮込みハンバーグ シーザーサラダ かぶのソテー マスタードソース	プリント プリント プリント
昼 9日(金) 夜 8日(木)	豚肉と高菜の炒め物 えびと冬瓜のスープ おからサラダ	中国43 中国90 プリント
昼 3日(土) 夜 6日(火)	ピザトースト チキンブロス マセドアンサラダ	プリント 西洋52 西洋118
昼 22日(木) 夜 23日(金)	さばのみそ煮 鶏肉と大根の台湾風煮込み 和風麻婆白菜	日本63 プリント プリント
昼 23日(金) 夜 22日(木)	ハッシュドビーフ フルーツサラダ	西洋80 西洋122
昼 17日(土) 夜 27日(火)	車麩の卵とじ 厚揚げの肉詰め煮 かぶと鶏肉のスープ	日本82参照 日本84 プリント

11月 ☆ 人気の定番メニューから新しい味まで！

昼 5日(木) 夜 13日(金)	玄米ご飯 すき焼き レンコンチップとツナの香味サラダ	プリント 日本124 プリント
昼 13日(金) 夜 5日(木)	ツナとごぼうの炊き込みご飯 車麩と卵のすごもり 豚肉と貝割れの酢の物	プリント プリント 日本109
昼 14日(土) 夜 10日(火)	鶏むね肉のレモンソテー いんげんのガーリック炒め・シナモン風味のにんじんグラッセ えびピラフ	プリント プリント 西洋142
昼 19日(木) 夜 20日(金)	麻婆担々麺 にら玉 きくらげの冷製	プリント プリント プリント
昼 20日(金) 夜 19日(木)	豚肉のみそ生姜焼き 小松菜と納豆の和え物 豆腐となめこの味噌汁	プリント プリント 日本35
昼 28日(土) 夜 24日(火)	天津飯 肉団子と春雨のスープ 白菜のラー油漬け	中国107 中国93 中国21.22

12月 ☆ 冬にぴったりのあたたかメニュー！

昼 3日(木) 夜 4日(金)	スコップコロッケ マカロニサラダ ブロッコリーのミルクスープ	プリント 西洋122 プリント
昼 4日(金) 夜 3日(木)	八宝菜 キムチの春巻き	中国79 プリント
昼 5日(土) 夜 8日(火)	ほうれん草のクリームスパゲッティ ミートパイ 抹茶のミルクプリン	プリント プリント プリント
昼 17日(木) 夜 18日(金)	とろろ納豆そば 舞茸の天ぷら りんごとさつま芋のバター煮	プリント プリント 西洋105
昼 18日(金) 夜 17日(木)	カウどん 即席漬け	プリント プリント
昼 19日(土) 夜 22日(火)	すだれ麩入り治部煮 カレイのから揚げ にんじんと小松菜のピーナッツ和え	プリント 日本101 プリント

1月 ☆ 寒い季節にうれしいほっこりメニュー♪

昼 7日(木) 夜 8日(金)	肉まん 白菜のクリーム煮 十五穀スープ	中国114 中国73 プリント
昼 8日(金) 夜 7日(木)	三色丼 さつま汁	プリント 日本37
昼 9日(土) 夜 12日(火)	麻婆大根 さばの甘酢あんかけ ごぼうの唐揚げ	プリント 中国79 プリント
昼 21日(木) 夜 22日(金)	シュメルリ お餅のピザ 麩のピカタ	プリント プリント プリント
昼 22日(金) 夜 21日(木)	ぶりの照り焼き れんこんとちくわの炒り煮	プリント 日本80
昼 23日(土) 夜 26日(火)	豚バラ肉と大根の炒め煮 豆もやしとほうれん草の山椒醤油 牛乳入り五目スープ	中国60 中国23 中国92

2月 ☆ 春を感じる食材で彩り豊かなメニューを♪

昼 4日(木) 夜 5日(金)	芋煮鍋 かぶのいろとり きんぴらごぼう	プリント プリント 日本73
昼 5日(金) 夜 4日(木)	石狩鍋 豚肉ほうれん草ごぼうのごま酢和え	日本160 プリント
昼 6日(土) 夜 2日(火)	がんもの煮物 蒸し鶏の薬味のせ 茹でいかの生姜醤油	プリント プリント プリント
昼 18日(木) 夜 19日(金)	えびのトマトクリームパスタ ステーキポテトサラダ かぼちゃプリン	プリント プリント プリント
昼 19日(金) 夜 18日(木)	生姜たっぷり鶏そぼろ炒飯 揚げ豆腐の蟹あんかけ スイートポテト	プリント 中国81 プリント
昼 20日(土) 夜 16日(火)	さつまいものニョッキ 鶏ささみのアーモンド揚げ ニース風サラダ	プリント プリント プリント

3月 ☆ 春の食材で新しいレパートリーを増やそう！

昼 4日(木) 夜 5日(金)	赤飯 魚の中華風南蛮漬け 大根のツナあんかけ	日本132 プリント プリント
昼 5日(金) 夜 4日(木)	カシューナッツと豚肉の炒め物 鶏ささみのスープ	中国49 中国92
昼 6日(土) 夜 2日(火)	豚ロースのケチャップ煮 青梗菜ときのこの炒め物 豆腐きなこ餅	中国59 中国42 プリント
昼 18日(木) 夜 19日(金)	ロールキャベツ ホットサンド ココアラテ	西洋102 プリント プリント
昼 19日(金) 夜 18日(木)	春野菜のスープスパゲッティ かぼちゃのコロッケ	プリント プリント
昼 20日(土) 夜 16日(火)	和風カルボナーラ アクアパッツア ドロップドーナッツ	プリント プリント プリント

受講料

月1回	5,610円	(材料費・税込み)
月2回	9,800円	(")
月3回	14,100円	(")
月4回	18,400円	(")
月5回	22,500円	(")
月6回	26,400円	(")

※郵便局口座振替の方は100円割引となります。

お申込み・ご注意

- 好きな回数を選んで予約してください。
- 都合により内容を変更する場合があります。
- 食材の準備がありますので欠席の場合は、1週間前までにご連絡ください。
- 振替の場合はできれば、3日前までにご連絡ください。

公式LINE

LINEからも
お申し込みできます選べる
受講スタイル