

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 8日(木)	煮込みハンバーグ	プリント
夜 9日(金)	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
昼 9日(金)	豚肉と高菜の炒め物	中国43
夜 8日(木)	えびと冬瓜のスープ おからサラダ	中国90 プリント
昼 3日(土)	ピザトースト	プリント
夜 6日(火)	チキンブロス マセドアンサラダ	西洋52 西洋118
昼 22日(木)	さばのみそ煮	日本63
夜 23日(金)	鶏肉と大根の台湾風煮込み 和風麻婆白菜	プリント プリント
昼 23日(金)	ハッシュドビーフ	西洋80
夜 22日(木)	フルーツサラダ	西洋122
昼 17日(土)	車麩の卵とじ	日本82参照
夜 27日(火)	厚揚げの肉詰め煮 かぶと鶏肉のスープ	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)	玄米ご飯	プリント
夜 13日(金)	すき焼き レンコンチップとツナの香味サラダ	日本124 プリント
昼 13日(金)	ツナとごぼうの炊き込みご飯	プリント
夜 5日(木)	車麩と卵のすごもり 豚肉と貝割れの酢の物	プリント 日本109
昼 14日(土)	鶏むね肉のレモンソテー	プリント
夜 10日(火)	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 西洋142
昼 19日(木)	麻婆担々麺	プリント
夜 20日(金)	にら玉 きくらげの冷製	プリント プリント
昼 20日(金)	豚肉のみそ生姜焼き	プリント
夜 19日(木)	小松菜と納豆の和え物 豆腐となめこの味噌汁	プリント 日本35
昼 28日(土)	天津飯	中国107
夜 24日(火)	肉団子と春雨のスープ 白菜のラー油漬	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)	スコップコロッケ	プリント
夜 4日(金)	マカロニサラダ ブロッコリーのミルクスープ	西洋122 プリント
昼 4日(金)	八宝菜	中国79
夜 3日(木)	キムチの春巻き	プリント
昼 5日(土)	ほうれん草のクリームスパゲッティ	プリント
夜 8日(火)	ミートパイ 抹茶のミルクプリン	プリント プリント
昼 17日(木)	とろろ納豆そば	プリント
夜 18日(金)	舞茸の天ぷら りんごとさつま芋のバター煮	プリント 西洋105
昼 18日(金)	カウどん	プリント
夜 17日(木)	即席漬	プリント
昼 19日(土)	すだれ麩入り治部煮	プリント
夜 22日(火)	カレイのから揚げ にんじんと小松菜のピーナッツ和え	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)	肉まん	中国114
夜 8日(金)	白菜のクリーム煮 十五穀スープ	中国73 プリント
昼 8日(金)	三色丼	プリント
夜 7日(木)	さつま汁	日本37
昼 9日(土)	麻婆大根	プリント
夜 12日(火)	さばの甘酢あんかけ ごぼうの唐揚げ	中国79 プリント
昼 21日(木)	シュメルリ	プリント
夜 22日(金)	お餅のピザ 麩のピカタ	プリント プリント
昼 22日(金)	ぶりの照り焼き	プリント
夜 21日(木)	れんこんとちくわの炒り煮	日本80
昼 23日(土)	豚バラ肉と大根の炒め煮	中国60
夜 26日(火)	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)	芋煮鍋	プリント
夜 5日(金)	かぶのいろとり きんぴらごぼう	プリント 日本73
昼 5日(金)	石狩鍋	日本160
夜 4日(木)	豚肉ほうれん草ごぼうのごま酢和え	プリント
昼 6日(土)	がんもの煮物	プリント
夜 2日(火)	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
昼 18日(木)	えびのトマトクリームパスタ	プリント
夜 19日(金)	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)	生姜たっぷり鶏そぼろ炒飯	プリント
夜 18日(木)	揚げ豆腐の蟹あんかけ スイートポテト	中国81 プリント
昼 20日(土)	さつまいものニョッキ	プリント
夜 16日(火)	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

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