



2月の時間割



(※メニュー・時間割は変更になることがあります)

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
1	2 13:30 A 18:30 A	3 11:30 A 19:00 A	4	5 11:00 A 15:00 e	6 11:00 A	7 11:00 A
8	9 13:30 B 18:30 B	10 11:30 B 19:00 B	11 建国記念の日	12 11:00 B	13 11:00 B 15:00 e	14 11:00 B 15:00 e
15	16 13:30 C 18:30 C	17 11:30 C 19:00 C	18	19 11:00 C	20 11:00 C	21 11:00 C
22	23 天皇誕生日	24 11:30 D 19:00 D	25	26 11:00 D	27 11:00 D	28 11:00 D

A

- 海老入り焼売
- かにかまチーズ春巻き
- 野菜と春雨の中華風スープ
- 簡単トリュフ(予定)

【冷凍で作り置きできる定番中華～蒸し方・揚げ方～】

「しゅうまい」餃子より手軽に作れます♪
 手作りのしゅうまいはお弁当にもぴったり。
 市販のものとは全然ちがいます。
 「春巻き」チーズを使った簡単春巻き。
 しゅうまいと同じで、冷凍しておくとも1ヶ月間保存可能です。
 まとめて作っておくと便利です。
 「スープ」野菜がたくさんとれる、ヘルシースープです。

B

- ビーフシチュー
- ルッコラと卵のサラダ
- 手作りベーグル
- チョコプリン

【バレンタインスペシャルメニュー♪】

「ビーフシチュー」特別な日の定番ですね(°o°)
 作り方は意外とシンプル！おうちで喜ばれますよ。
 「パン」おうちで簡単に作れるパンをやります！
 焼きたて手作りパンはハマりますよ(°o°)
 「プリン」チョコを使った簡単プリンです。
 チョコは扱い方が重要なのです。

C

- かぶのそぼろあん
- 白身魚の幽庵焼き
- けんちん汁
- なめこのおろし和え
- 雑穀ごはん

【ヘルシーメニュー～万能幽庵だれ～】

「そぼろ煮」旬のトロトロのかぶに温かいそぼろあん。
 あんに隠し味を加えて、ほっと心が温まる味付けに。
 「幽庵焼き」幽庵だれに漬けて焼きます。
 この基本のたれを覚えておけば、魚だけではなく
 鶏・豚・牛と色々な幽庵焼きが作れますよ！
 「けんちん汁」野菜のうま味たっぷりの一品です！
 寒い日はもちろん、常備野菜でサッと作れるので
 具材をアレンジしてお試しください♪

D

- 手まり寿司
- いなり寿司
- じゃがいもとツナの簡単グラタン
- 人気菜の花の辛子浸し

【女の子の日はひな祭りごはん♪】

「寿司」雛祭りを華やかに彩る、かわいい手まり寿司と
 味染みおいなりさんのコツを習得！
 「辛子浸し」春のほろ苦い菜の花は、からしとの相性が抜群で
 す。からしを入れなくても普通のお浸しとしていただけますよ。
 「グラタン」ホワイトソースなしで、簡単に作れる人気の
 グラタンです。

e

・とろけるフォンダン・ショコラ

難易度 初級♪

【バレンタインスイーツ】1人6個作ります。

中からとろりとしたショコラが流れ出す、
 大人気定番スイーツ♪
 とろける美味しさのフォンダンショコラを、
 バレンタインに作ってみましょう！



■お知らせ■

休み中のご予約は、ネット予約・LINEの
 いずれかをお願い致します。LINEで友達→

