

# 3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
2	3 14:00 <b>A</b> 18:30 <b>A</b>	4 13:30 <b>A</b> 19:00 <b>A</b>	5 11:00 <b>A</b> 19:15 <b>A</b>	6	7 11:00 <b>A</b> 14:00 <b>A</b> 17:00 <b>A</b>	8 11:00 <b>A</b> 14:00 <b>e</b> 17:00 <b>A</b>
9	10 14:00 <b>B</b> 18:30 <b>B</b>	11 13:30 <b>B</b> 19:00 <b>B</b>	12 11:00 <b>B</b> 19:15 <b>B</b>	13	14 11:00 <b>B</b> 14:00 <b>e</b> 17:00 <b>B</b>	15 11:00 <b>B</b> 14:00 <b>e</b> 17:00 <b>B</b>
16	17 14:00 <b>C</b> 18:30 <b>C</b>	18 13:30 <b>C</b> 19:00 <b>C</b>	19 11:00 <b>C</b> 19:15 <b>C</b>	20	21 11:00 <b>C</b> 婚活イベント 17:00(予定)	22 11:00 <b>C</b> 14:00 <b>C</b> 17:00 <b>C</b>
23	24 14:00 <b>D</b> 18:30 <b>D</b>	25 13:30 <b>D</b> 19:00 <b>D</b>	26 11:00 <b>D</b> 19:15 <b>D</b>	27	28 11:00 <b>D</b> 14:00 <b>D</b> 17:00 <b>D</b>	29 11:00 <b>D</b> 14:00 <b>D</b> 17:00 <b>D</b>

- A**・鮭のフレンチ蒸し  
・手作りニョッキ(予定)  
・キャロットポターージュ  
・いちごのムース

## 【洋食の定番】

「フレンチ蒸し」蒸し魚料理をレンジで簡単に！  
「ニョッキ」じゃがいもで作るパスタを手作りで♪  
冷凍しておけば料理の幅が広がりますね。  
「ポターージュ」栄養たっぷりの人参ポターージュ。  
にんじん嫌いな方も大丈夫！

- B**・肉団子の甘酢あんかけ  
・白身魚の中華焼き  
・キャベツと干しエビの炒めもの  
・ごはん&スープ付

## 【基本の簡単中華】

「肉団子」お弁当や作り置きおかずにもぴったりな  
人気料理です♪  
「中華焼き」オイスターソースを使った、家でもフライ  
パンで簡単に仕上がる一品です。  
「炒め物」味が決まりにくい炒め物も合わせ調味料  
を使えば簡単に仕上げられますよ！

- C**・ハントンライス  
・春のサラダ  
・クレームブリュレ・スープ付

## 【金沢の定番ご当地グルメ】

「ハントンライス」は金沢発祥の郷土料理！  
ケチャップライスの上に薄焼き卵と海老と白身魚の  
フライ・タルタルソースをかけて仕上げます♪  
「春のサラダ」は春野菜を使って手作りドレッシング  
で仕上げます。  
「クレームブリュレ」大人気スイーツですね！家庭で  
も気軽に楽しめる、濃厚なプリン様な味わい。

- D**・えびの香草パン粉焼き  
・ゆで豚の万能ソース  
・卵焼き  
・かぼちゃのサラダ  
・フルーツの桜和え

## 【お花見弁当】

いつか自分でお弁当を作ってみたい！という方は  
多いのではないのでしょうか？  
忙しい朝でも簡単に作れる、時短レシピ！  
もちろん、色々なシーンで使える料理ですから  
オススメです♪

- e**・メロンパン(予定)

## 【1度は作りたい人気の菓子パン】

1人6個作ります。2時間半で完成予定

焼き立てのメロンパンは外はサクサク、中はふわふわ！  
手ごねで自分の分を作ります♪  
パン作り初めての方でもちゃんと作れますよ(^\_^)

■休み中のご予約はお手数おかけしますがネット・  
メール・留守電のいずれかでお願致します。  
予約の締め切りは前日の夜8時です。