

# 9月の時間割 (メニュー・時間割は変更になる場合もあります。)

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
31	1 13:30 <b>A</b> 18:30 <b>A</b>	2 11:30 <b>A</b> 19:00 <b>A</b>	3 11:00 <b>A</b> 19:15 <b>A</b>	4	5 11:00 <b>A</b> 14:00 <b>A</b> 17:00 <b>A</b>	6 11:00 <b>A</b> 14:00 <b>A</b> 17:00 <b>A</b>
7	8 13:30 <b>B</b> 18:30 <b>B</b>	9 11:30 <b>B</b> 19:00 <b>B</b>	10 11:00 <b>B</b> 19:15 <b>B</b>	11	12 11:00 <b>B</b> 14:00 <b>B</b> 17:00 <b>B</b>	13 11:00 <b>B</b> 14:00 <b>B</b> 17:00 <b>B</b>
14	15 13:30 <b>C</b> 18:30 <b>C</b>	16 11:30 <b>C</b> 19:00 <b>C</b>	17 11:00 <b>C</b> 19:15 <b>C</b>	18	19 11:00 <b>C</b> 婚活イベント 17:00 ~	20 11:00 <b>C</b> 14:00 <b>C</b> 17:00 <b>C</b>
21 敬老の日	22 国民休日	23 秋分の日	24 13:00 <b>e</b>	25 19:00 <b>e</b>	26 11:00 <b>e</b>	27 11:00 <b>e</b>
28	29 13:30 <b>D</b> 18:30 <b>D</b>	30 11:30 <b>D</b> 19:00 <b>D</b>	1 11:00 <b>D</b> 19:15 <b>D</b>	2 (注) 10月ですが も9月扱い☆	3 11:00 <b>D</b> 14:00 <b>D</b> 17:00 <b>D</b>	4 11:00 <b>D</b> 14:00 <b>D</b> 17:00 <b>D</b>

- A**・カレーの煮付け  
 ・松茸の土瓶蒸し  
 ・1人1本サラダ巻き  
 ・わらびもち

## 【上手な豚の煮方・巻物の巻き方】

「煮つけ」どこのスーパーに行っても必ずよく売っている  
 カレイの下処理・上手な煮方を覚えられます。  
 「土瓶蒸し」だしが決め手の土瓶蒸し。今回は松茸を使用！  
 ご家庭でも好きなキノコや鶏肉等でアレンジ出来ます。  
 「サラダ巻き」2年に1度の巻物！日本人なら是非上手な巻  
 き方を覚えよう♪

- B**・豚ロース肉のソテー～マトクリームソース～  
 ・フライパンで手作りピッツァ(予定)  
 ・メイソンジャーサラダ  
 ・スープ付

## 【洋食】

「ソテー」とあるお店のプロの味です◎  
 上手なお肉の焼き方(ソテー)を習得しましょう！  
 「ピッツァ」生地から手作りで作ります！  
 ご家庭でも簡単にフライパンで焼けるピッツァ♪  
 「サラダ」リクエストメニュー！NYで人気のジャーサラダ  
 作り置きができるので、まとめて作っておけば食べたい  
 ときにサラダが食べられます。職場にもそのままどうぞ

- C**・今が旬！さんまの香りづけ  
 ・加賀れんこんの蓮蒸し  
 ・五郎島金時のごはん  
 ・(味噌汁付)

## 【郷土料理でおもてなしごはん♪】

「香りづけ」さんまの旬は9月～。  
 解凍品は1年中お店に並びますが、生のおいしいさんま  
 は秋だけ！手軽に美味しく作れる好評のメニューです。

「蓮蒸し」レンコンのすりおろしを蒸したものです。  
 加賀れんこんを使ったもちもちの生地にお上品なあんを  
 かけます。いつか作る日が来るおもてなし料理にも！  
 「金時ごはん」旬の五郎島金時を使った優しい味わいの  
 炊き込みごはんです。

- D**・青椒肉絲～チンジャオロースー～  
 ・酸辣湯～サンラータン～  
 ・じゃこ水菜のサラダ(予定)  
 ・タピオカココナッツミルク

## 【定番の簡単中華！】

「チンジャオロース」中華の定番！牛肉とピーマンの細切り炒め。  
 豚肉でもOKです。簡単に本格中華が作れますので、是非  
 ご家庭の定番レシピに！  
 レトルトをやめたら食費が安く、健康になります♪  
 「サンラータン」少し辛くて酸っぱい中華の定番スープ。  
 「死かか」美肌作りに効果的なタピオカを使ったココナッ  
 ツミルクです。

- e**・シュー・ア・ラ・クレーム  
 ・ラングドシャ

## 【シュー生地を覚えよう！】

### ■所要時間約2時間00分～

1人6個作ります！  
 家で作ったらかなり失敗しやすいお菓子の1つです。  
 ちゃんと膨らますには「コツ」があります！  
 そして、デザート作りでよく余る「卵白」を使って  
 「ラングドシャ」もおまけに作ります。  
 平日にも開催します！普段取れなかった方も是非！  
 開催時間のリクエストがあればご相談下さい♪

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。