

# 10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
5	6 13:30 <b>A</b> 18:30 <b>A</b>	7 11:30 <b>A</b> 19:00 <b>A</b>	8 11:00 <b>A</b> 19:15 <b>A</b>	9	10 11:00 <b>A</b> 14:00 <b>e</b> 17:00 <b>A</b>	11 11:00 <b>A</b> 14:00 <b>e</b> 17:00 <b>A</b>
12	13 13:30 <b>B</b> 18:30 <b>B</b>	14 11:30 <b>B</b> 19:00 <b>B</b>	15 11:00 <b>B</b> 19:15 <b>B</b>	16	17 11:00 <b>B</b> 14:00 <b>e</b> 17:00 <b>B</b>	18 11:00 <b>B</b> 14:00 <b>e</b> 17:00 <b>B</b>
19	20 13:30 <b>C</b> 18:30 <b>C</b>	21 11:30 <b>C</b> 19:00 <b>C</b>	22 11:00 <b>C</b> 19:15 <b>C</b>	23	24 11:00 <b>C</b> 婚活イベント 17:00 ~	25 11:00 <b>C</b> 14:00 <b>C</b> 17:00 <b>C</b>
26	27 13:30 <b>D</b> 18:30 <b>D</b>	28 11:30 <b>D</b> 19:00 <b>D</b>	29 11:00 <b>D</b> 19:15 <b>D</b>	30	31 11:00 <b>D</b> 14:00 <b>D</b> 17:00 <b>D</b>	1 11:00 <b>D</b> 14:00 <b>D</b> 17:00 <b>D</b>

**A**

- ・かつ丼
- ・焼きキノコのマヨポン酢
- ・きゅうりとなすの塩昆布和え(予定)
- ・大根と揚げの味噌汁

## 【基本の丼ぶり～揚げ物の極意～】

男性の「好きなどんぶり」ランキング1位の「かつ丼」専門店のかつ丼の作り方を紹介します(簡単です)卵を使わない、簡単・サクサクの揚げ物の裏ワザを伝授します。知っておけば揚げ物が楽になりますよ！鶏肉で作れば親子丼、豚肉で作れば他人丼になりレパートリーも広がります。

**B**

- ・お魚と豆腐のヘルシーバーグ(予定)
- ・射込み高野豆腐
- ・クリーミー豆乳味噌スープ
- ・ごはん

## 【ヘルシーメニュー～魚の手開き～】

「ヘルシーバーグ」お肉の代わりに魚を使って、ハンバーグを作ります。簡単な魚の手開きを覚えよう♪栄養たっぷりな「高野豆腐」でヘルシーダイエット！少しでも満腹感があります。乾物の使い方を習得。「射込み」は中身に具材を入れるという意味です。「豆乳スープ」豆乳と白みそを使い、ほんのり甘くてクリーミーな、女子に大人気の新感覚スープです

**C**

- ・カルボナーラ
- ・鶏の香草焼き
- ・温野菜のサラダ
- ・(卵白のスープ付)

## 【失敗知らず！の簡単本格カルボナーラ】

「カルボナーラ」卵を使うので、本来失敗しやすいパスタ…。クリーミーに仕上げるにはコツがあり！「香草焼き」フライパン一つで簡単に出来るおしゃれな料理です。

「サラダ」冬に食べたい温かい温野菜。野菜をもりもり食べられるメニューです♪

**D**

- ・麻婆豆腐
- ・もやしの卵あんかけ
- ・ふかひれのスープ
- ・黒ごまプリン(予定)

## 【定番の簡単中華】

好きな中華料理のTOP3にも入る、中華(四川)の代表的料理「麻婆豆腐」麻婆豆腐の素がなくても、簡単に美味しく出来ます。「卵あんかけ」もやしと卵で時間がなくてもパパッと出来るおかずの一品です。

**e**

- ・ふわふわシフォンケーキ

## 【憧れの手作りシフォンケーキ】

1人1ホールのシフォンケーキを作ります。今回は基本のプレーンタイプのシフォンを作ります。これを習得すれば、生地に加えるだけで紅茶のシフォン・チョコシフォンなどなど…。色々なシフォンケーキを作れます。生クリームでデコレーションすれば「パースデーケーキ」にもなりますよ。焼き時間に「試食用のシフォンケーキ・紅茶」をご用意します♪

■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。予約の締め切りは平日は前日の夜8時、土・日は前日の夜7時です。