

1月の時間割 (※メニュー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
4	5 13:30 A 18:30 A	6 11:30 A 19:00 A	7 11:00 A 19:15 A	8	9 11:00 A 14:00 e 17:00 A	10 11:00 A 14:00 e 17:00 A
11 成人の日	12 13:30 B 18:30 B	13 11:30 B 19:00 B	14 11:00 B 19:15 B	15	16 11:00 B 14:00 e 17:00 B	17 11:00 B 14:00 e 17:00 B
18	19 13:30 C 18:30 C	20 11:30 C 19:00 C	21 11:00 C 19:15 C	22	23 11:00 C 婚活イベント 17:00~	24 11:00 C 14:00 C 17:00 C
25	26 13:30 D 18:30 D	27 11:30 D 19:00 D	28 11:00 D 19:15 D	29	30 11:00 D 14:00 D 17:00 D	31 11:00 D 14:00 D 17:00 D

A

- ・ぶり大根
- ・めった汁
- ・ほうれん草の磯部和え
- ・(ぜんざい・ご飯付)

【和食の定番～北陸の郷土料理】

「ぶり大根」北陸で育ったからには是非マスターして頂きたい！ぶりのアラと大根を使った煮物。切り身でも作れます。

「めった汁」全国では豚汁として愛されている1品。違いはさつまいもが入ります。

「磯部和え」のりを和え衣に用いた和え物です。おまけに、ぜんざいが付きますよ(^.^)

B

- ・かんたん参鶏湯～サムゲタン～(予定)
- ・チャプチェ～韓国風春雨炒め～
- ・海鮮チヂミ
- ・ごはん

【2年に1度！人気の韓国料理】

「サムゲタン」実は韓国料理でダントツの1番人気！鶏コラーゲンも豊富で、疲れた心身を癒してくれる料理です。

人気の甘辛「チャプチェ」次々と炒めて、ポウルに入れていくだけで、本格的なチャプチェが簡単に出来ます。

「チヂミ」小麦粉があれば、お好み焼きより手軽に作れます。ランチや夕飯のおかず、お酒のアテにも。アレンジは自由自在！

C

- ・簡単チキンクリームシチュー
- ・ドライカレー
- ・冬の蒸し野菜

【基本の簡単洋食】

「シチュー」ホワイトソースではなく、生クリームで仕上げたライトなタイプのソースで、初心者でも作りやすいと好評なメニューです。

「ドライカレー」カレー粉を使い、チャーハンのようにパパッと作れるので、お弁当にもいいですね。

「蒸し野菜」茹でるより、蒸した方が野菜はおいしい。しかもヘルシーで、栄養が流れにくいです。

D

- ・ふわとろオムライス
- ・白身魚のカレームニエル～外外～ス添え～
- ・ヨーグルトムース
- ・(スープ付)

【目指せ！洋食屋さんのオムライス】

「オムライス」実はプロでも難しい、卵の扱い方！ふわとろ卵は「自分の分は自分で」作ります！是非マスターしよう♪

「ムニエル」洋食の定番！小麦粉をまぶしたバター焼きです。外外～スも作ります。

「ムース」ヨーグルトを使ったヘルシームースです。

e

- ・リッチバニラチーズケーキ

【王道の定番スイーツ♪】

1人1個作ります。*15cm・1ホール

お待たせしました！

焼くタイプのバイクドチーズケーキです♪

簡単に作れるので、スイーツ初心者にもオススメ！

*焼き時間に簡単なお菓子を作ります。

【注意】

■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。