



# 5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
25 <b>【注意】</b> 4月ですが 5月扱い	26 13:30 <b>A</b> 18:30 <b>A</b> 5月扱い	27 11:30 <b>A</b> 19:00 <b>A</b> 5月扱い	28 11:00 <b>A</b> 19:15 <b>A</b> 5月扱い	29 5月扱い	30 11:00 <b>A</b> 14:00 <b>e</b> 17:00 <b>A</b>	1 11:00 <b>A</b> 14:00 <b>e</b> 17:00 <b>A</b>
9	10 13:30 <b>B</b> 18:30 <b>B</b>	11 11:30 <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 13:30 <b>C</b> 18:30 <b>C</b>	18 11:30 <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> 17:00 ~ 婚活イベント	22 11:00 <b>C</b> 14:00 <b>C</b> 17:00 <b>C</b>
23	24 13:30 <b>D</b> 18:30 <b>D</b>	25 11:30 <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

### ・揚げとごぼうの柳川風(予定)

- ・定番！ピーマンの肉詰め
- ・煮干しだしで新じゃがの味噌汁
- ・抹茶のパバロア

#### 【基本の簡単和食～煮干しだしの取り方～】

「肉詰め」肉詰めにしたはずなのに、焼きピーマンと肉に分かれてしまう・・・という失敗もよく聞きます(>\_<)失敗しないやり方を覚えよう♪

「柳川風」近年注目されている、ごぼうとお肉を使った手軽に作れる煮物です。ごぼう+αで色々アレンジ出来るので、覚えておくと今後役に立ちますよ！

「味噌汁」年に1度！煮干しのだしを取って味噌汁を作ります。

「パバロア」手軽に作れる、人気の和スイーツです♪

「くわ焼き・かぼちゃの煮物」鍋一つで出来る、簡単でおいしいと好評な実際家で作るメニューです。家庭で必ず役に立ちますよ！  
「鶏卵汁」茶碗蒸しのような新感覚のスープです。  
「簡単ご飯」豚・キムチを使って炊くだけ！お手軽な炊き込みご飯です。

## B

### ・アジのクリスピーポワレ

- ・コールスローサラダ
- ・たっぷり野菜のミネストローネ
- ・バターロール付

#### 【基本のイタリアン～魚の3枚おろし～】

アジを1人1尾さばきます。出来ない人はマスターしよう！おろせるようになれば、今後必ず役に立ちます。

「ポワレ」魚にジャガイモを乗せてカリッと仕上げます！

魚に良く合うおいしいクリームソースで頂く人気メニュー♪

「コールスロー」キャベツを使った、お惣菜定番サラダです。

「ミネストローネ」角切り野菜がたっぷり入ったスープです。

野菜不足の方・1人暮らしの方の栄養補給に♪

## D

### ・エビのチリソース

- ・本格！野菜炒め
- ・きゅうりの辛味噌和え
- ・ごはん・スープ付

#### 【基本の定番中華】

「エビチリ」の素がなくても簡単にぷりぷりの海老に仕上げます♪自分で作れば辛さ・甘さ自由自在！好みの味付けに出来ますよ。

「野菜炒め」失敗なくシャキッと仕上がる野菜炒め。

某ホテル料理長、自慢の料理です！プロの作り方で簡単に仕上げます。

「辛味噌和え」簡単に出来る前菜の1品です。

## e

### ・オレオのNYシアチーズケーキ

#### 【簡単！モダンなNYシアチーズケーキ】

1人1ホール作ります。

オレオを砕いて土台にするアメリカンタイプのケーキです。混ぜて冷やしたら完成の簡単でモダンな仕上がりが、おうちでも作りやすいですよ♪

## C

### ・鮭のくわ焼き

- ・かぼちゃの煮物
- ・豚肉とキムチの炊き込みご飯(予定)
- ・鶏卵汁

#### 【基本の和食～実用的な定番メニュー～】

#### 【重要なお知らせ】

■4月26日(火)～5月のAメニューとなります。

■5月2日(月)～5月9日(月)はGW休業となります。

■休み中のご予約は、お手数おかけしますがネット・メール・留守電に伝言のいずれかでお願致します。