

年間メニュー (いつでも受けられます)

主菜/主食	副菜/汁物	お菓子
1.肉じゃが	1.ごぼう/レンコンのきんぴら	1.カスタードプリン
2.鶏のからあげ	2.野菜サラダ (フレンチドレッシング)	2.フィナンシェ
3.焼き餃子	3.ポテトコロッケ	3.ファーブルトン
4.和風ハンバーグ	4.小松菜の煮浸し/もやしの煮浸し	4.ショートケーキ*
5.メンチカツ	5.酢の物(2種)	5.カトルカール
6.スパゲッティミートソース	6.白あえ	6.ホームメイドーナッツ
7.鶏五目ご飯	7.卵の花(おから)	7.シナモンロール*
8.太巻き寿司*	8.けんちん汁	8.ブランマンジェ*
9.洋風手まり寿司*		

4月・5月

主菜/主食	副菜/汁物	お菓子
1.筑前煮	1.だし巻き	1.マドレーヌ
2.鶏の照り焼き2種*	2.お浸し(2種)	2.フルーツロールケーキ*
3.豆ご飯	3.胡麻和え(2種)	3.シナモンシフォンケーキ
4.たけのこご飯	4.つみれ汁	4.いちご大福*
5.あさりご飯	5.あさりの味噌汁	5.パンケーキ
6.ナポリタンスパゲッティ	6.ミネストローネ	

6月・7月

主菜/主食	副菜/汁物	お菓子
1.麻婆豆腐	1.ポテトサラダ	1.ココナッツゼリー
2.エビのチリソース	2.マカロニサラダ	2.マフィン
3.豚肉の生姜焼	3.高野豆腐の煮物/ひじきの五目煮	3.チェリークラフティー
4.豚肉の立田揚げ	4.なすとピーマンのなべしぎ	4.レアチーズケーキ*
5.冷し中華	5.魚の南蛮漬け	5.ベーグル*
6.ボンゴレスパゲッティ	6.野菜のポタージュ	

8月・9月

主菜/主食	副菜/汁物	お菓子
1.鶏の手羽煮/手羽揚げ*	1.焼きなす/蒸しなす	1.ティラミス*
2.棒々鶏(バンバンジー)	2.野菜のピクルス	2.かぼちゃのプリン
3.春巻き2種*	3.バーニャカウダ	3.バナナケーキ
4.鱈フライ	4.ラタトゥイユ	4.杏仁豆腐
5.ゴーヤチャンプルー	5.ヴィシソワーズ	5.ハーブゼリー
6.トマトの冷製パスタ*	6.酸辣湯	

10月・11月

主菜/主食	副菜/汁物	お菓子
1.さんまの柔らかか煮/蒲焼き	1.かぼちゃの煮物/ミルク煮	1.プラムのタルト
2.さばの塩焼き/さばの味噌煮*	2.揚げ出し豆腐、きのこあんかけ	2.バンド・オ・ポンム
3.ビーフシチュー*	3.オムレツ	3.シャルロット・ポワール*
4.いなり寿司	4.当座煮(2種)	4.モンブラン*
5.さんまご飯	5.豚汁	5.キャロットケーキ*
6.担々麺	6.クラムチャウダー	

12月・1月

主菜/主食	副菜/汁物	お菓子
1.牡蠣のベーコン巻き/牡蠣のジョン*	1.紅白なます/五色なます	1.フォンダンショコラ
2.ブリの照焼き	2.ふるふき大根/味噌2種	2.アマンド・ショコラ
3.クリームコロッケ	3.里芋の白煮/梅人參	3.ブラウニー
4.牡蠣ご飯	4.豚肉の昆布巻き	4.ミルクレープ*
5.マカロニグラタン	5.イカ大根	5.アスティ風ポネ*
6.お赤飯	6.三平汁	

2月・3月

主菜/主食	副菜/汁物	お菓子
1.ちらし寿司*	1.切り干し大根の煮物	1.サブレ・オ・ココ
2.洋風ちらし寿司*	2.茶わん蒸し	2.チュイル
3.ロールキャベツ	3.はまぐり吸い物/菜の花の辛子和え	3.スフレチーズケーキ*
4.春のかき揚げ	4.ナムル	4.イチゴのパバロア*
5.クリームシチュー	5.レバニラ炒め	5.スコーン*
6.中華ちまき*	6.中華まん/トンポーロー*	

保存食を作ろう

挑戦してみよう

味噌(1~2月)*	手作りこんにやく(12~3月)*	
白菜のキムチ(12~3月)*	折り込みパイ生地(11~3月)*	
アンチョビ(3~6月)	魚の三枚卸*	
梅酒(6月)*	鶏肉の8つおとし(3000円)	
梅サワー(6月)*	鶏ハム	
赤紫蘇ジュース(6~7月)	ローストビーフ(3000円)	