

contents(ユースフルコース1)

1月	クイックぶり大根 豆腐の八方蒸し さんまのカレー焼きマリネ野菜 ガトーバスク	7月	皮なしキッシュ コールスローサラダ キャベツとひき肉の重ね蒸し バナナムース
2月	まぐろのずけ丼 薄焼き卵巻 海老といちごの甘酢あえ ホワイトラフ	8月	トマトのリゾット カルバンソ(ひよこ豆)スープ クイック魚の西京焼き野菜添え カルアコーヒーのゼリー
3月	ほうとう イカと大根の煮物 人参とじゃこのゴマドレッシング 生チョコ	9月	やきうどんパッタイ風 クイック餃子 豆腐と干し海老のスープ 黒糖カステラ
4月	焼き鳥の炊き込みごはん かじきまぐろのチーズ焼き 千草卵オムレツ いちごババロア	10月	炊飯器五目ずし フライパンしゃぶしゃぶ 五目卵餅 茶巾しぼり
5月	ハーフタイムのシーフードパスタ ベーコンのクリームコロケ オニオンサラダ シェル型マドレーヌ(はちみつ入り)	11月	たらこパスタ ジャーマンポテト ポークサラダ トリフナチュール
6月	ホタテのマヨチーズ 煮込みミートボール エビのサマーサラダ ロックホールと蜂蜜のムース	12月	カラフルクリスマスサラダ フライドチキン・ヒロコ風 魚介のクリームパスタ ツリーケーキ

食育ママコースはデザートが入りません。

contents(ユースフルコース2)

1月	かじきまぐろの利休焼き クイックいなりずし レンジで白和え 洋梨チーズクラフティー	7月	シーフードピラフ そばサラダ (シンガポール大会優勝レシピ) なすの味噌炒め 草もち
2月	ホタテと野菜のホイル焼き チキンの鍋照り焼き 里芋の煮っ転がし 大学いも	8月	浅漬入り春雨サラダ きのこのリゾット メンチカツ チーズスフレマドレーヌ
3月	じゃこのシーザーサラダ ひじきの無水煮 炊飯器牛肉わっぱめし 簡単おから あんドーナッツ	9月	小あじの南蛮漬け ホタテのアジアン揚げ クロックムッシュ (ベジャメルソース) 抹茶のレーヤーケーキ
4月	らくらくあんかけ焼きそば 野菜のクイックグラタン 豆腐のヘルシースープ 黒ゴマプリン	10月	<ツキ弁スペシャル> 簡単に美味しく作るお弁当料理のアイ デメニュー 栗きんとん
5月	天むす 豚肉のから揚げサラダ仕立て ごんにゃくのステーキ あずきのゼリー	11月	シンガポールビーフン 水餃子 海老のマヨネーズ和え ダークチェリークラフティー
6月	ミートサラダ チーズインキンちゃく 簡単太巻きずし フルフル杏仁	12月	ウィングスティック フォーティキッシュ ポトフ 生チョコ

食育ママコースはデザートが入りません。

contents(ユースフルコース3)

1月	豚肉と桜えびの焼ビーフン ロールイカのカレー炒め野菜添え れんごんのかつお煮 パイアのテリーヌ	7月	皮なし揚げ春巻き ゴーヤチャンプルー サーモンのコリアンピラフ ごまのフラマンジェ
2月	いか塩辛のクリームパスタ 温泉たまごのポーチドエッグ 簡単キャサティーヤ ケーキ・オ・テ (アップルティ-ケーキ)	8月	野菜たっぷりチーズオムレツ 焼肉パスタ れんごんとひき肉の千手ミ ほたるいかとクスクスのサラダ仕立て
3月	サバの立田揚げ 五目卵焼き 牛肉と野菜のオイスター炒め 簡単カップショートケーキ	9月	ワイン 美味しいお好み焼き HIROKO風 (海老・イカ・牛肉等) 炒めチャプチェ きのこのクリームスープ モカレイヤーケーキ
4月	簡単パエリア 海老とアボガドのわさびマヨネーズ ミートパイ いちご大福	10月	フライパンビビンバ 白菜のクリーム煮 ポイルホタテの酢豚風 栗入りクリームとら焼き
5月	ツキ弁 健康・栄養バランス・簡単をテーマ にしたお弁当レシピ 普段のお惣菜でも	11月	簡単グラタン シーザースサラダ (チーズドレッシング) ツナとしらすのヘルシーエッグ チーズまん
6月	ヘルシー本格カレー バターライス かつおのセビーチェ コリアン風 大根とホタテのサラダ キウイのチーズケーキ	12月	ワイン ミートボール我が家風 マッシュルームのスープ サーモンのサラダ シャーベット オムレツケーキ

食育ママコースはデザートが入りません。