

Leçon de mai 5月レッスン

Happy
Mother's Day

母の日メニュー

おかあさんにかんしゃのきもちをおくろう

おかあさんのからだがよろこぶりょうりをつくるよ



しょきゅうコース

おやつやあさごはんにぴったり

ピザトースト



中級コース

とりささみのチーズピカタ

おにくをきってころもをつけてやきます

ささ身には、過剰な皮脂の分泌を抑えるピタ
ミンB6が豊富に含まれています

また食べた脂質をエネルギーに変えるため
にはビタミンB2が必要です。卵とチーズには
沢山含まれています +サラダ



上級コース

手羽先あまから

肌のハリを出す「コラーゲン」を
ふくんだ手羽先を焼いてあまから味

にします +季節の一品

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび
		1	2 ①中級コース 16:30~18:00	3
6	7 ①中級コース 16:30~18:00	8 ①中級コース 15:30~17:00	9 ②中級コース 16:30~18:00	10 ①中級コース 16:30~18:00
13 中級コース 16:30~18:00	14 ②中級コース 16:30~18:00	15 ②中級コース 15:30~17:00	16 ①上級コース 16:30~18:00	17 ②中級コース 16:30~18:00
20 ①上級コース 16:30~18:00	21 ①上級コース 16:30~18:00	22 ③中級コース 15:30~17:00	23 ②上級コース 16:30~18:00	24 上級コース 16:30~18:00
27 ②上級コース 16:30~18:00	28 ②上級コース 16:30~18:00	29 初級コース 15:30~16:30	30	31 初級コース 16:30~17:30

ホームページの
QRコード→

