

# 学習計画表

講座名 スタミナプレート ～元気のでる料理～

講師 大山 絹代

回	月日	曜	テーマ	内容	備考
1	9/11	水	やる気メニューで 元気いっぱい!!	・ビビンバ丼 ・中華風スープ ・カルシウムナムル ・天ぷらがね ・もずく酢 ・豆乳プリン	開講式 オリエンテーション
2	9/18	水	免疫力アップで 元気いっぱい!!	・鶏肉のパン粉焼 ・けんちん汁 ・ソーメンチャンプル ・なすのしぎ焼 ・肉じゃが ・グレープフルーツゼリー	
3	9/25	水	おふくろの味で 元気いっぱい!!	・魚の煮つけ ・だご汁 ・ポテトサラダ ・からしれんこんあげ ・ブロッコリーの煮びたし ・おから煮	

\*材料の都合等でメニューを変更する場合があります

学習時間 10時～12時30分

材料代 3回で3000円

持ってくるもの 筆記用具、エプロン、三角巾、不織布マスク、タオル(手拭用)、  
ふきん(食器拭き用)  
必要な方は・・・持ち帰り用容器等(保存容器、紙袋、ラップなど)