



2024年1月の講座ご案内

新しい年を迎え、今年も実り多き年になりますように・・・皆様のご多幸をお祈り申し上げます。

月曜日コース	火曜日コース		金曜日コース	土曜日コース
	<p>1月16日 午前10時～正午 オイルフォンデュ スパゲティーナポリタン はっさくとセロリのサラダ</p>			<p>1月12日 午前10時～正午 ＜米粉パン講座＞ こしあん食パン・三つ編み揚げパン チョコレートムース</p>
<p>1月22日 午前10時～正午 ＜健康講座＞ 今月は免疫力アップ講座です。 カレー＆ヨーグルト にんじんのヨーグルトサラダ 甘酒のフレンチトースト</p>	<p>1月23日 午前10時～正午 うどんの和風ミートソースかけ 和風きのこサラダ・椿りんご</p>		<p>1月19日 ＜ハーブティーの会＞ 午前10時半～正午 今月は免疫力アップの おはなしです。</p>	
	<p><b>夜</b> 1月23日 午後7時～9時 うどんの和風ミートソースかけ 和風きのこサラダ・椿りんご</p>		<p><b>夜</b> 1月19日 午後7時～9時 オイルフォンデュ スパゲティーナポリタン はっさくとセロリのサラダ</p>	<p>1月20日 午後2時～4時 鶏手羽元のチュールリップ揚げ ポルンチ お好み焼き</p>
	<p>1月30日 午前10時～正午 敦賀の子キンみそカツ 彩りスープ 豚肉ともやしのみそ炒め</p>		<p>1月26日 午前10時～正午 ちくわと鶏もも肉の簡単照焼 生姜ごはん・赤魚と麩の煮付け りんごのコンポート</p>	<p>お申し込み先 河村学園 電話番号 0770-25-3257 随時募集中です。 LINEにて 毎日わが家の晩御飯配信中</p>
	<p><b>夜</b> 1月30日 午後7時～9時 敦賀の子キンみそカツ 彩りスープ 豚肉ともやしのみそ炒め</p>		<p><b>夜</b> 1月26日 午後7時～9時 ちくわと鶏もも肉の簡単照焼 生姜ごはん・赤魚と麩の煮付け りんごのコンポート</p>	