

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	1	2	3 ★オーガニック a①	4	5 ★オーガニック b①	6
7	8 ■シェフズ b①③	9 ★薬膳レッスン①③	10	11 ■スイーツ b①②	12	13 ★オーガニック a①②
14 ■シェフズ f①②	15 ■シェフズ i①③	16	17	18	19 ■シェフズ v③	20 ■シェフズ r①②
21	22 ■シェフズ o①③	23	24 ■家庭料理①	25	26	27 ★お味噌手作り教室 11:00~ ★ブルゴージュ2②
28 ■プロフェッショナル a①	29				お電話で予約受付中 ☎ 06-6538-0880	

★印はフリーセレクト対象外です。

時間帯： ①11:00-13:30 ②15:00-17:30 ③19:00-21:30



シェフズb 金城 保夫 先生

- ・トックとベーコン・彩り野菜の旨醬炒め
- ・ホタテ貝柱と季節野菜のXO醬炒め
- ・柚子香る あったかスープ豆腐と搾菜の香味サラダ仕立て



家庭料理 百寿 先生

- ・ミートソースとホワイトソースのドリア
- ・鯖と春キャベツのソテー
- ・カキとほうれん草のスープ



シェフズf ト部 吉恵 先生

- ・蛤の豆腐しんじょう椀
- ・貝たくさん春ちらし寿司
- ・うす揚げ焼き



スイーツb 水越 潤太郎 先生

- ・シュー・ア・ラ・クリーム・ショコラ
(生チョコ風味のチョコシュー)
※お持ち帰り 直径約6cm 5コ分



シェフズi 田畑 昇 先生

- ・蝦夷鹿もも肉のロースト 赤ワインソース
- ・玉ねぎのタルト
- ・人参のスープ



オーガニックa 吉田 より子 先生

- ・鴨のロースト 甘辛柚子ソース
- ・牡蠣ときのこのごはん
- ・シャッキリ小松菜の卵とじ
- ・かぼちゃと酒粕の免疫力向上スープ
- ・豆腐カカオテリーヌ



シェフズo 南 保次 先生

- ・魚介と温野菜のサラダ仕立て
- ・鶏もも肉のサルシッチャと春菊のクリームソース スパゲッティーニ
- ・ブリのグリルとローストしたパン粉



オーガニックb 吉田 より子 先生

- ・フレッシュソースで食べるポークソテー
- ・生姜ココナッツ蒸しパン
- ・大豆とじゃこのオリーブマリネ
- ・豆乳かす汁
- ・アップルクリームキャラメル



シェフズr 高島 稔 先生

- ・鯛のつみれ汁
- ・しみっかり
- ・雲子の天ぷら
- ・蟹飯



薬膳ごはん 森田 栄理 先生

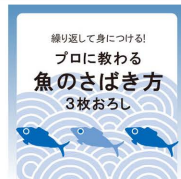
- テーマ「さびないからだ作り アンチエイジング2」
- ・海老と胡桃のチリソース煮
- ・黒色ごはん
- ・ホタテのなごみスープ
- ・ロックビスケット

※レッスン料：会員様 5,000円、ビジター 6,000円



シェフズv 横山 淳 先生

- ・グリーンアスパラのザパイオーネ
- ・本当に美味しい あさりのスパゲッティー
- ・海の幸のカネロニ



プロフェッショナルa 野崎 弘純 先生

- プロに教わる魚のさばき方レッスン
- ・その日の新鮮な魚をお一人様3尾
(イサキ、アジ、サバ、グレなど)

※魚をさばいて召し上がっていただくレッスンです。
※フリーセレクト対象。トライアルセッションも可能です。
※ビジター料金 6,000円(体験レッスン料金では受講不可)