

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
					1	2
3	4	5	6	7 ★オーガニックb①	8	9 ★1dayレッスンb①
10	11	12	13	14	15 ★1dayレッスンb①	16 ■糖質オフシリーズ 第一弾①
17 ■日本料理①	18	19 ■糖質オフシリーズ 第一弾①	20 ★1dayレッスンa ①③	21	22	23 ■カフェ 10:00~
24 ★1dayレッスンa ①	25	26 ■中国料理①	27 ■糖質オフシリーズ 第一弾③	28	29	30 ★お味噌 10:00~
31					お電話で予約受付中  06-6538-0880	

会 会員様
ビ ピジター様
フ フリーセレクトチケット、プレゼントチケット  
トライアルチェンジが使えます。
 時間帯： ①11:00-13:30 ②15:00-17:30 ③19:00-21:30



**日本料理 卜部 吉恵 先生**

『メインになる簡単おかず』  
 ・鶏手羽変わり照り焼き  
 ・蕪田楽  
 ・梅チャーハン

会 フ or 5,600円 (税込6,160円) ビ 6,500円 (税込7,150円)



**1dayレッスンa 尾畑 有香 先生**

『シンプル調理でごちそういっぱい！ 冬のおもてなし』  
 ・手作り塩麹のバジルソースパスタ  
 ・チキンのカチャトラ煮  
 ・トマトのピネガー和え  
 ・ゴールデンキウイのアールグレイマリネ  
 ・ボンテケージョ  
 ※お持ち帰り：約3コ

会 フ or 5,600円 (税込6,160円) ビ 6,500円 (税込7,150円)



**中国料理 金城 保夫 先生**

『中華の定番料理を極めるぞ！』  
 ・脆皮炸鶏球 究極の鶏もも肉の唐揚げ  
 ・炒八宝菜 八宝菜  
 ・濃厚マンゴープリン

会 フ or 5,600円 (税込6,160円) ビ 6,500円 (税込7,150円)



**1dayレッスンb 宮田 真子 先生**

『ちょっと特別なハレの日ごはん』  
 ・やわらか最強ローストビーフ  
 ～梅酒和風グレービーソース&柚子胡椒マヨソース  
 ・お雑煮 味噌まる  
 ・お赤飯  
 ・伊達巻き  
 ・紅白まんじゅう

会 フ or 5,600円 (税込6,160円) ビ 6,500円 (税込7,150円)



**カフェ 丸山 卓 先生**

『体にやさしい冬のお野菜たっぷりメニュー』  
 ・冬野菜のアリゴ風グラタン  
 ・アボカドとキノコの豆乳リゾット  
 ・カブのカルパッチョ  
 ・イチゴと生チョコトリュフの「シメパフェ」

会 フ or 5,600円 (税込6,160円) ビ 6,500円 (税込7,150円)



**NEW!! 糖質オフシリーズ 第一弾**  
 ～カラダが喜ぶ 今日のおいしい健康ごはん～ 宮田 真子 先生

・バジル粉豆腐のチキンカツ  
 ・パプリカとツナのマリネ  
 ・ししとう黒ごま塩和え  
 ・ブロッコリーのアマニサラダ  
 ・トマトのみそスープ  
 ・ソムリエ特製 野菜Juice

会 フ or 5,600円 (税込6,160円) ビ 6,500円 (税込7,150円)



**オーガニックb 吉田 より子 先生**

『五味五色』  
 ・サフランバエリア  
 ・ロールキャベツ パーニャカウダソース  
 ・にんじんスープ  
 ・フルーツヨーグルリーナ

会 フ or 5,600円 (税込6,160円) ビ 6,500円 (税込7,150円)



**お味噌手作り教室「リニューアル」 森田 栄理 先生**

『日本の伝統ある万能調味料を手作りしませんか？』  
 ※試食：お味噌汁・肉味噌(野菜など)  
 ※お持ち帰り：お味噌1kg  
 ※容器はご持参下さい。  
 ※食べ頃は6～7ヶ月後です。

会 フ or 4,200円 (税込4,620円) ビ 5,200円 (税込5,720円)

会員様のご紹介：4,700円 (税込5,170円)