

# 8月2024

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
29	30	31	1 11:00~12:10 【ウェビナー】ニッポン協 賛米粉オンラインセミ ナー	2	3 ①10:00~12:00 絶品おとなのハンバーガー ②11:00~12:10 体験教室カルボナーラ	4 14:30~16:30 絶品おとなのハンバーガー
5	6 10:00~12:00 うなぎちらし&ひんやりトマト のだしびたし	7 16:00~18:00 日本巡りシリーズ~北九州 ~焼きカレー	8	9	10 ①10:00~12:00 まぐろの冷製パスタ ②14:30~16:30 抹茶ティラミスパフェ	11 10:00~12:00 うなぎちらし
12 10:00~12:00 絶品おとなのハンバーガー	13	14	15	16	17 ①9:00~10:10 アメリカンクラブハウスサンド ②10:00~11:30 20分で2品おかず8月 ③14:30~16:30 うなぎちらし	18 10:00~12:00 まぐろの冷製パスタ
19	20 14:30~16:30 抹茶ティラミスパフェ	21	22	23	24 ①9:00~10:10 ランチを一緒に！スフレオ ムレット ②16:00~18:00 日本巡りシリーズ~北九州~ 焼きカレー	25 ①10:00~12:00 日本巡りシリーズ~北九州~ 焼きカレー ②14:30~16:30 抹茶ティラミスパフェ ③17:00~19:00 30分500kcal8月
26 16:00~18:00 まぐろの冷製パスタ	27	28 11:00~12:10 体験教室ナポリタン	29	30	31 ①9:00~10:10 ランチを一緒に！スフレオ ムレット ②16:00~18:00 日本巡りシリーズ~北九州~ 焼きカレー	1
2	3					

# 9月2024

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
26	27	28	29	30	31	<b>1</b> ①10:00~12:00 そうめんチャンプルー
<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b> 16:00~18:00 <世界旅行台湾> 鶏肉飯	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b> ①10:00~12:00 フィナンシェ ②11:00~12:10 体験ナポリ タン ③14:30~16:30 おうち居酒 屋	<b>8</b> ①16:00~18:00 「かしわめし」のおにぎり&ちくわ サラダ
<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b> 10:00~12:00 フィナンシェ	<b>13</b> 16:00~18:00 「かしわめし」のおにぎり&ちく わサラダ	<b>14</b> ①10:00~12:00 「かしわめし」のおにぎり&ちくわサ ラダ ②14:30~16:30 おうち居酒屋	<b>15</b> ①10:00~12:00 そうめんチャンプルー
<b>16</b> 10:00~12:00 <世界旅行台湾> 鶏肉飯	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b> 16:00~18:00 おうち居酒屋	<b>21</b> ①10:00~11:30 20分2品9月 ②14:30~16:30 そうめんチャンプルー	<b>22</b> ①14:30~16:30 フィナンシェ ②17:00~19:00 30分で500kcal9月
<b>23</b> ①9:00~10:10 フレンチトースト ②10:00~12:00 「かしわめし」のおにぎり&ちくわ サラダ	<b>24</b>	<b>25</b> 11:00~12:10 体験カルボナーラ	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b> ①9:00~10:10 フレンチトースト ②10:00~12:00 <世界旅行台湾> 鶏肉飯 ③14:30~16:30 おうち居酒屋
<b>30</b>	<b>1</b>	<b>メモ</b>				