韓国料理作り体験（カンナム／午後）開催日別メニュー表

2026年10月19日〜2027年3月8日開催分（全55回）

出典：VELTRA 商品ページ（ID 193916）／2026年10月15日時点

日付	メニュー	アレルギー
10/19(月)	マッシュルームリゾット＆ポテトサラダ	乳、卵
10/21(水)	本格カルボナーラ＆ベーコンガレット	小麦、卵、乳、豚肉
10/23(金)	チミチュリステーキ＆パンツァネッラサラダ	牛肉、小麦
10/26(月)	シーフードパエリア＆オニオンスープ	えび、貝類、いか、乳
10/28(水)	バジルクリームコンキリエ＆シャクシュカ	小麦、卵、乳
11/2(月)	オイルパスタ＆ベーコンとじゃがいものチヂミ	小麦、牛乳、卵、豚肉
11/4(水)	じゃがいもと明太子のスンドゥブチゲ＆焼きナスの和え物	大豆、魚卵、貝類、ごま
11/6(金)	中華風鶏むね肉の冷菜＆トマトとバジルの卵炒め	鶏肉、大豆、ごま、卵
11/9(月)	豚肉の醤油プルコギ＆生春巻き	豚肉、大豆、えび、落花生
11/11(水)	牛肉の醤油ビビン麺＆ハニー醤油チキン	牛肉、小麦、鶏肉
11/13(金)	牛バラ肉の味噌チゲ＆トマトキムチ	牛肉、大豆、えび、魚類
11/16(月)	エビカツそば＆たまごエビサンド	えび、そば、小麦、卵、乳
11/18(水)	そぼろともやしの釜飯・薬味醤油添え＆セリとエビのチヂミ	大豆、豚肉（または牛肉）、えび、小麦、卵
11/20(金)	丸ごとエビのメンボシャ＆青唐辛子の油淋鶏	えび、小麦、卵、鶏肉、大豆
11/23(月)	チーズポテトグラタン＆オレンジとタコのセビーチェ	乳、たこ
11/25(水)	にんにくの芽とイカ炒め＆干しスケトウダラのスープ	いか、魚、卵
11/27(金)	チャーゾー（ベトナム風揚げ春巻き）＆トムヤムライスヌードル	小麦、豚肉、えび、魚類
12/2(水)	ガパオライス（豚ひき肉のバジル炒め）＆ヤムウンセン	豚肉、大豆、えび、魚類、落花生
12/4(金)	レモンクリームマヨシュリンプ＆ナシゴレン	えび、卵、乳、大豆
12/7(月)	ピリ辛チャンポンスー＆ガーリックシュリンプチャーハン	えび、いか、貝類、卵
12/9(水)	ピーマンと細切り肉の炒め物＆練乳花巻	豚肉、大豆、小麦、乳
12/11(金)	タイ風カシューナッツチキン＆空心菜炒め	鶏肉、カシューナッツ、大豆
12/14(月)	四川風酢豚＆メンボシャ（海老トースト）	豚肉、小麦、卵、えび
12/16(水)	バインミーサンドイッチ＆ブンチャー	小麦、豚肉（または鶏肉）、魚
12/18(金)	バインセオ（ベトナム風お好み焼き）＆バナナロティ	えび、小麦、卵、乳
12/21(月)	海鮮おこげスープ＆魚香ナス	えび、いか、貝類、大豆、魚類
12/23(水)	シュリンプパッタ＆大学芋風さつまいもの飴がらめ	えび、卵、落花生、大豆、ごま
12/28(月)	熟成キムチキンパ＆キムチそばクレープ	卵、大豆、ごま、そば、小麦
12/30(水)	豆腐サムジャンとサムパプ＆牛バラ肉のからし和	大豆、牛肉、からし
1/4(月)	柚子と緑豆こんにゃくの和え物＆ガンポン風鶏手羽煮込み	大豆、鶏肉、小麦
1/6(水)	ピリ辛テナガダコ炒めとそうめん＆きゅうりとわかめの冷製スープ	たこ、小麦、大豆
1/8(金)	ズッキーニとエビのチヂミ＆どんぐりこんにゃくとキムチのサラダ	えび、小麦、卵、大豆
1/11(月)	ししとうと豚トロ丼＆あさり味噌汁	豚肉、大豆、貝類
1/13(水)	牛肉のチヂミ（ユクジョン）＆ユクジョンビビン麺	牛肉、小麦、卵
1/15(金)	ワタリガニ鍋＆ワラビのスープ	かに、大豆、牛肉
1/18(月)	きゅうり水キムチ＆モンゴリアンビーフライス	大豆、牛肉
1/20(水)	もやしチャプチェ＆ブロッコリーとツナのサラダ	大豆、小麦、魚、卵
1/22(金)	とうもろこしときゅうりのソムタ＆イカ入りトッポッキ	落花生、魚類、いか
1/25(月)	肉団子と白菜のチヂミ＆アワビとわかめのスープ	豚肉、小麦、卵、あわび、貝類
1/27(水)	雑穀リコッタサラダボウル＆フラットブレッド（青ネギクリームチーズ添え）	乳、小麦
1/29(金)	ラグーソースの焼きナス＆ピーマンファルシ	牛肉、豚肉、乳
2/1(月)	明太子オイルパスタ＆エビコロッケ	小麦、えび、卵、乳、魚卵
2/3(水)	グヤーシュ＆ブレッドプディング	牛肉、小麦、卵、乳
2/5(金)	クラブハウスサンドイッチ＆ブロッコリーチーズスープ	小麦、卵、乳、豚肉
2/10(水)	かぼちゃクリームソースのニョッキ	小麦、卵、乳
2/12(金)	オレンジソースのチキンステーキ＆フリッタータ	鶏肉、卵、乳
2/15(月)	マッシュルームリゾット＆ポテトサラダ	乳、卵
2/17(水)	本格カルボナーラ＆ベーコンガレット	小麦、卵、乳、豚肉
2/19(金)	チミチュリステーキ＆パンツァネッラサラダ	牛肉、小麦
2/22(月)	シーフードパエリア＆オニオンスープ	えび、貝類、いか、乳
2/24(水)	バジルクリームコンキリエ＆シャクシュカ	小麦、卵、乳
2/26(金)	エビナシゴレン＆ポテトサラダ	えび、卵、大豆、乳
3/3(水)	オイルパスタ＆ベーコンとじゃがいものチヂミ	小麦、乳、卵、豚肉
3/5(金)	じゃがいもと明太子のスンドゥブチゲ＆焼きナスの和え物	大豆、魚卵、貝類、ごま
3/8(月)	中華風鶏むね肉の冷菜＆トマトとバジルの卵炒め	鶏肉、大豆、ごま、卵

※メニュー内容は現地の事情により変更になる場合があります。最新情報は商品ページ「予約前の確認事項＞必要事項」をご確認ください。

※1月以降の日付は2027年。アレルギー欄は商品ページ記載の「アレルギー誘発情報」をそのまま転記しています。