



平成29年度 4月～9月 本科献立表

魚菜学園 自由が丘お料理学校

| 月 | 日 | 基礎コース | 家庭コース | 月 | 日 | 基礎コース | 家庭コース |
|----|---------------------|--------------------|-------------------|-----------------------|-------------|----------------------|-------------------|
| 4月 | | (1)中国料理 | (1) | 7月 | | (13)中国料理 | *七夕* (13) |
| | 4 | 滑溜肉(豚豚) | じゃがいもコロッケ・マカロニサラダ | | 4 | 青椒牛肉絲(ピーマンと牛肉の細切り炒め) | 若鶏の辛子酢醤油漬け |
| | 5 | 雪菜炒飯(高菜入りチャーハン) | 根三つ葉と帆立のわさび和え | | 5 | 涼拌麵(冷やしそば) | 揚げ茄子のそぼろあんかけ |
| | 8 | 蛋花清湯(卵スープ) | いちごゼリー | | 8 | 椒麻拌豆腐(中国風ピリ辛冷奴) | 南瓜の田舎煮 水羊羹 |
| | | (2)西洋料理 | (2) | | | (14)西洋料理 | (14) |
| | 11 | ハンバーグステーキ | ボンゴレピアンコ | | 11 | チキンソテー オレンジソース | メンチカツ ポテトサラダ |
| | 12 | にんじんのポターージュ | 具だくさん野菜スープ | | 12 | 夏野菜のマリネ | さやいんげんのごま和え |
| | 15 | 海老とアボカドのサラダ | パンのサラダ マドレーヌ | | 15 | 洋梨のクラフティ | 丸ごとグレープフルーツゼリー |
| | | (3)日本料理 | (3) | | | (15)日本料理 | (15) |
| | 18 | イカと筍の吉野煮 | 油揚げの肉詰め | | 18 | いわしの貝殻焼き | チキンカレー |
| | 19 | 筍と牛肉の甘辛煮 | 筍の粉節煮 | | 19 | 揚げ豆腐のおろしあん | ニース風サラダ |
| | 22 | 筍ご飯・若竹椀 | 青豆ご飯 抹茶まんじゅう | | 22 | 千草椀 | ヨーグルトケーキ |
| | (4)中国料理 | *こどもの日* (4) | | (16)中国料理 | (16) | | |
| 25 | 蠔油鶏片(鶏肉のオイスターソース炒め) | かれいのから揚げ | 25 | 麻婆豆腐(豆腐の辛味煮) | スパゲティナポリタン | | |
| 26 | 蛤仔並菜湯(あさりとニラのスープ) | 深川飯 | 26 | 蔵球青椒(卵入り団子とピーマンのトマト煮) | コールスロー | | |
| 6 | 冷黄瓜(胡瓜の甘酢漬) | 春キャベツの香り漬け | 29 | 杏仁豆腐(あんずの寄せ物) | フルーツロールケーキ | | |
| | (5)西洋料理 | (5) | | (17)西洋料理 | (17) | | |
| 5月 | 9 | 新ジャガイモのグラタン | かつ丼 きんぴらごぼう | 8月 | 1 | スパゲティミートソース | 茄子と海老のエスニック風 |
| | 10 | 鱈フライ | れんこんつみれ汁 | | 2 | ヴィシソワーズ(冷製ポテトスープ) | 生春巻 |
| | 13 | 魚介と豆のサラダ | ウーロン茶ゼリー | | 5 | ヨーグルトゼリー | 中華蒸しパン |
| | | (6)日本料理 | (6) | | | (18)日本料理 | *山の日* (18) |
| | 16 | 新ジャガと牛肉の煮物 | アクアパッツア | | 8 | かれいの煮付け | いなり寿司・のり巻き |
| | 17 | 鯉の竜田揚げ | 茄子のグラタン | | 19 | 豆腐の肉詰め | こんにやくの七味煮 |
| | 20 | 切り干し大根の煮物 澄まし汁 | 紅茶のババロア | | 19 | 長芋の和風サラダ | フルーツ白玉 |
| | | (7)中国料理 | (7) | | | (19)中国料理 | (19) |
| | 23 | 蛋豆蝦仁(空豆と小海老の炒め物) | ポークソテー パルサミソース | | 22 | 酸辣茄子(四川風茄子の辛味煮) | ハヤシライス |
| | 24 | 牛肉炒麵(牛肉焼きそば) | 空豆のクリームスープ | | 23 | 香炸蝦卷(海老と野菜の春巻) | 和風サラダ・味噌ドレッシング |
| | 27 | 涼拌豆芽(もやしの中国風サラダ) | ケーキサレ | | 26 | 西紅柿湯(トマトのスープ) | シュークリーム |
| | | (8)西洋料理 | (8) | | | (20)西洋料理 | (20) |
| 6月 | 30 | ポークカレー | 親子丼 いわしの梅香煮 | 9月 | 29 | 白身魚のムニエル | カニクリームコロッケ |
| | 31 | ビーンズサラダ ピクルス | 新じゃがいもの味噌汁 | | 30 | トマトのファルシー | ガスパチョ |
| | 3 | レアチーズケーキ | 豆大福 | | 2 | バナナケーキ | 季節のフルーツコンポート |
| | | (9)日本料理 | (9) | | | (21)日本料理 | (21) |
| | 6 | 鱈の木の葉造り | 魚の照り焼き 肉じゃが | | 5 | 天ぷら | 手網寿司 |
| | 7 | ひりょうず | 季節野菜の甘酢漬け | | 6 | 茶碗蒸し | 冬瓜の吸い物 |
| | 10 | 蒸し鶏と野菜のごま味噌酢和え | ドーナッツ | | 9 | しじみのみそ汁 | 抹茶ゼリー |
| | | (10)中国料理 | (10) | | | (22)中国料理 | *お彼岸* (22) |
| | 13 | 鍋貼餃子(焼きギョーザ) | 空芯菜のオイスター炒め | | 12 | 腰豆鶏丁(カシューナッツと鶏肉の炒め物) | ひき肉とごぼうの炒め煮 |
| | 14 | 椒塩排骨(スヘアリの香り揚げ) | カニあんかけチャーハン | | 13 | 干焼蝦仁(小海老のチリソース) | れんこんのはさみ揚げ |
| | 17 | 家常豆腐(豆腐の焼き煮) | 肉団子と春雨のスープ | | 16 | 香茹奶湯(きのこのにごりスープ) | おはぎ |
| | | (11)西洋料理 | (11) | | | (23)西洋料理 | (23) |
| 20 | 豚ヒレ肉のアスパラのセチーズ焼き | 小鯛の南蛮漬け | 19 | チキンディアブル | 秋刀魚の香味焼き | | |
| 21 | たこのマリネ | 五目煮豆 モロヘイヤのスープ | 20 | ごぼうのサラダ | きのこご飯 | | |
| 24 | カスタードプディング | わらびもち | 22 | サーモンとディルのスコーン | みたらし団子 | | |
| | (12)日本料理 | (12) | | (24)日本料理 | (24) | | |
| 27 | 五目寿司 | ピッツァ・マルゲリータ | 26 | 牛肉の柳川風 | イワシの香草パン粉焼き | | |
| 28 | おかひじきと油揚げのおひたし | グリルド野菜 チーズソース | 27 | なすの鍋しぎ | スパニッシュオムレツ | | |
| 1 | お吸物 | パンナコッタ | 30 | いかと里芋の旨煮 うさく | ティラミス | | |

※ 一部献立の変更がある場合がございますので予めご了承ください。

は変更、新レシピが加わった授業です。