



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)	若鶏の辛子酢醬油漬け
	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	蛤仔並葉湯(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	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		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 チュイール		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	小鱈の南蛮漬	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。