

2021年 年間スケジュール

月	応用	メニュー	基礎	メニュー	備考
1月	12(月) く 15(金)	・黒米ごはん ☆酒粕豚汁 ・大根もち ☆ほうれん草と松の実のごま和え ☆薬膳ブレッド	18(月) く 22(金)	・黒米と松の実のごはん ・金針菜と長いも団子のスープ ・カブとほたてのクリーム煮 ・れんこんのクルミみそ和え ・なつめと甘栗のグラッセ	
2月	8(月) く * 12(金)	・炒り大豆ごはん ☆トムヤムクン ☆にんじんとセロリの生春巻き ・ひじきとかつおの佃煮 ・さつまいもとりんごのレモン煮	15(月) く 19(金)	・海鮮塩焼きそば ・けんちん汁 ・春菊とにんじんのサラダ ・わらび餅	立春2/4 11(木)休
3月	8(月) く 12(金)	☆柑橘のベジちらし寿司 ・酸辣湯風スープ ・アジバークのバルサミコソース ☆セリのナムル ・よもぎ団子の糖水	15(月) く 19(金)	・炒り玄米ごはん ・春ごぼうのポタージュ ・アジ餃子 ・キャベツと玉ねぎのごま酢味噌 ・みかんの寒天ゼリー	
4月	5(月) く 9(金)	☆ジャスミンチキンライス ・エンドウ豆のポタージュ ・セロリのきんぴら ☆すっきりフルーツゼリー	12(月) く 16(金)	・豆ごはん ・春のお味噌汁 ・いかとセロリの炒めもの ・あさり入り若竹煮 ・いちご大福	
5月	10(月) く 14(金)	・ハスの実ごはん ☆ミネストローネ ☆豆とかぼちゃの煮込み ・ピーマンのアーモンド和え ☆小豆ようかん梅風味	17(月) く 21(金)	・はと麦ごはん ・キャベツとさつまいものポタージュ ・スコップコロケ ・昆布のきんぴら ・ずんだ餅	立夏5/5
6月	7(月) く 11(金)	☆かぼちゃ小豆ごはん ☆ひよこ豆とにんじんのポタージュ ・たこのマリネ ・ピーマンのアーモンド和え ・抹茶ババロア	14(月) く 18(金)	・はと麦ごはん ・トマトのお味噌汁 ・ひよこ豆カレー ・じゃがいものごま酢和え ・かぼちゃ白玉	
7月	5(月) く 9(金)	☆そばの実ごはん ☆トマトとパプリカのポタージュ ・ゴーヤと豚肉の甘味噌煮 ☆ビーツのサラダ ・桃のゼリー	12(月) く 16(金)	・緑豆ごはん ・夏豚汁 ・夏の赤い餃子 ・ゴーヤの煮びたし ・すいかゼリー	
9月	6(月) く 10(金)	☆ショートパスタきのこ豆乳クリーム ・大根とねぎ、しょうがのスープ ☆モロヘイヤと長いもの和え物 ☆甘酒プリン	13(月) く 17(金)	・中華丼 ・きのこ長いものポタージュ ・白きくらげと菊花の酢の物 ・白きくらげとぶどうのシロップ煮	立秋8/7
10月	4(月) く 8(金)	・さつまいもごはん ・かぶのカレースープ ☆鮭と根菜の重ね煮炒め ☆ゆりねの白和え ・梨と白きくらげのシロップ煮	12(火) く 15(金)	・きのこごはん ・大豆とりんごのスープ ・変わり肉じゃが山椒風味 ・小かぶの塩ナムル ・揚げない大学いも	
11月	8(月) く 12(金)	☆ほうれん草とあさり、松の実のパスタ ・とろろ汁 ☆白菜の甘酢和え ☆プルーンと無花果のマリネ	15(月) く 19(金)	・きんぴら丼ごはん ・鶏手羽の参鶏湯風スープ ・れんこんとゆりねの蒸しもの ・小松菜と黒きくらげの煮びたし ・ナッツの春巻きパイ	立冬11/7
12月	6(月) く 10(金)	・黒豆ごはん ・クラムチャウダー ☆長いものフライ ☆みつばの酒粕くるみ和え ・薬膳プリズボール	13(月) く 17(金)	・ホタテとれんこんのごはん ・白菜のスープ ・きのこほうれん草の長いもあん ・金針菜の佃煮 ・くるみ黒糖	

\*8月はお休みです

\*メニューは材料の都合で変更することがあります

養生料理教室

いちか

