

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(火)<br>く<br>15(金)  | ・黒米ごはん ☆酒粕豚汁<br>・大根もち ☆ほうれん草と松の実のごま和え<br>☆薬膳ブレッド                  | 18(月)<br>く<br>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<br>・カブとほたてのクリーム煮 ・れんこんのクルミみそ和え<br>・なつめと甘栗のグラッセ |                 |
| 2月  | 8(月)<br>く *<br>12(金) | ・炒り大豆ごはん ☆トムヤムクン<br>☆にんじんとセロリの生春巻き ・ひじきとかつおの佃煮<br>・さつまいもとりんごのレモン煮 | 15(月)<br>く<br>19(金) | ・海鮮塩焼きそば ・けんちん汁<br>・春菊とにんじんのサラダ ・わらび餅                                     | 立春2/4<br>11(木)休 |
| 3月  | 8(月)<br>く<br>12(金)   | ☆柑橘のベジちらし寿司 ・酸辣湯風スープ<br>・アジバークのバルサミコソース<br>☆セリのナムル ・よもぎ団子の糖水      | 15(月)<br>く<br>19(金) | ・炒り玄米ごはん ・春ごぼうのポタージュ<br>・アジ餃子 ・キャベツと玉ねぎのごま酢味噌<br>・みかんの寒天ゼリー               |                 |
| 4月  | 12(月)<br>く<br>16(金)  | ☆ジャスミンチキンライス ・エンドウ豆のポタージュ<br>・セロリのきんぴら ☆すっきりフルーツゼリー               | 19(月)<br>く<br>23(金) | ・豆ごはん ・春のお味噌汁<br>・いかとセロリの炒めもの ・あさり入り若竹煮<br>・いちご大福                         |                 |
| 5月  | 10(月)<br>く<br>14(金)  | ・ハスの実ごはん ☆ミネストローネ<br>☆豆とかぼちゃの煮込み ・ピーマンのアーモンド和え<br>☆小豆ようかん梅風味      | 17(月)<br>く<br>21(金) | ・はと麦ごはん ・キャベツとさつまいものポタージュ<br>・スコップコロケ ・昆布のきんぴら<br>・ずんだ餅                   | 立夏5/5           |
| 6月  | 7(月)<br>く<br>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<br>・たこのマリネ ・ピーマンのアーモンド和え<br>・抹茶ババロア   | 14(月)<br>く<br>18(金) | ・はと麦ごはん ・トマトのお味噌汁<br>・ひよこ豆カレー ・じゃがいものごま酢和え<br>・かぼちゃ白玉                     |                 |
| 7月  | 5(月)<br>く<br>9(金)    | ☆そばの実ごはん ☆トマトとパプリカのポタージュ<br>・ゴーヤと豚肉の甘味噌煮 ☆ビーツのサラダ<br>・桃のゼリー       | 12(月)<br>く<br>16(金) | ・緑豆ごはん ・夏豚汁<br>・夏の赤い餃子 ・ゴーヤの煮びたし<br>・すいかゼリー                               |                 |
| 9月  | 6(月)<br>く<br>10(金)   | ☆ショートパスタきのこ豆乳クリーム<br>・大根とねぎ、しょうがのスープ<br>☆モロヘイヤと長いもの和え物 ☆甘酒プリン     | 13(月)<br>く<br>17(金) | ・中華丼 ・きのこ長いものポタージュ<br>・白きくらげと菊花の酢の物<br>・白きくらげとぶどうのシロップ煮                   | 立秋8/7           |
| 10月 | 4(月)<br>く<br>8(金)    | ・さつまいもごはん ・かぶのカレースープ<br>☆鮭と根菜の重ね煮炒め ☆ゆりねの白和え<br>・梨と白きくらげのシロップ煮    | 12(火)<br>く<br>15(金) | ・きのこごはん ・大豆とりんごのスープ<br>・変わり肉じゃが山椒風味 ・小かぶの塩ナムル<br>・揚げない大学いも                |                 |
| 11月 | 8(月)<br>く<br>12(金)   | ☆ほうれん草とあさり、松の実のパスタ<br>・とろろ汁 ☆白菜の甘酢和え<br>☆プルーンと無花果のマリネ             | 15(月)<br>く<br>19(金) | ・きんぴら丼ごはん ・鶏手羽の参鶏湯風スープ<br>・れんこんとゆりねの蒸しもの<br>・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)<br>く<br>10(金)   | ・黒豆ごはん ・クラムチャウダー<br>☆長いものフライ ☆みつばの酒粕くるみ和え<br>・薬膳ブリスボール            | 13(月)<br>く<br>17(金) | ・ホタテとれんこんのごはん ・白菜のスープ<br>・きのこほうれん草の長いもあん<br>・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

