

2021年度 生活講習 献立

★木曜9回、土曜9回 全18種類の献立。

★2年間で18種類の献立が学べます。2022年度は、木曜と土曜の献立を入れ替えます。

第2木曜（原則）		第3土曜（原則）	
月日	献立	月日	献立
① 4/15	ごはん・味噌汁（豆腐、わかめ） だし巻き卵・ほうれん草のお浸し ロシア漬け・とりレバー生姜煮・草餅 【和食の朝食】	① 4/24	丸型パン・プレーンオムレツ ほうれん草ソテー・ポテトサラダ・紅茶豚・牛乳 プランジエ、いちごソース 【洋食の朝食】
② 5/13	青豆ごはん・かきたま汁・鯖の香味焼き 和風サラダ・かぼちゃのバター煮 くずもち 【包丁の研ぎ方】	② 5/22	ごはん・鰯の姿焼き・清汁・炊き合わせ（茄子、 高野豆腐、オクラ）・キャベツと人参のピーナツ 酢和え・夏みかんゼリー 【筍とわらびのあく抜き】
③ 6/10	そうめん・天ぷら・きゅうりの白酢和え 水ようかん 【テーブルマナー】	③ 6/19	パン・ジャム・ハンガリー風煮込み 茄子のソテー・マッシュポテト・イカのマリネ ヨーグルトケーキ 【梅干し漬けとらっきょう漬け】
④ 7/1	丸パン（胚芽入り）・かぼちゃのポタージュ ハンバーグステーキ・粉ふきいも インゲンのソテー・トマトサラダ グレープゼリー 【エコ掃除】	④ 7/10	ごはん・沢煮椀・煮魚・白和え きゅうりの酢の物 パウンドケーキ 【小イワシの扱い】
8月	夏休み		
⑤ 9/9	炊きおこわ（赤飯）・清汁（卵豆腐） 炒り煮・×魚の酢の物 おはぎ 【だしのいろいろ】	⑤ 9/11	栗ごはん・けんちん汁・魚の照り焼き れんこんのあちら・きゅうりのさわやか漬け アップルタルト 【いろいろな豆の炊き方】
⑥ 10/14	パン・コンソメスープ なすと海老のグラタン かぶとリンゴのサラダ コーヒーゼリー 【漬物のいろいろ】	⑥ 10/23	カレーライス・ピクルス フルーツポンチ 【献立の立て方】
⑦ 11/11	炊き込みごはん・茶わん蒸し わけぎの辛子酢味噌添え うぐいすきなこ餅 【味の基本】	⑦ 11/20	パン・ビーフシチュー・白菜とリンゴのサラダ ロールケーキ 【おせちのワンポイント】
12月	単発講習会（おせち、クリスマス料理等）		
⑧ 1/13	ごはん・のっぺい汁・カキフライ タルタルソース・青菜の酢醤油和え ファッジブラウニース 【鉄、カルシウム】	⑧ 1/22	肉まんじゅう・豆腐と卵の七彩スープ 大根とセロリの香りและ マンゴープリン 【衣類の手入れ】
⑨ 2/10	春餅・中華風スープ 杏仁豆腐 【終講式】	⑨ 2/19	ちらし寿司・あさりの潮汁・辛子和え 桜餅 【終講式】