

平成30年10月～11月 家庭料理科 予定表④

日 程	メ ニ ュ ー	ポ イ ン ト
10/ 2(火) 3(水) 4(木) 6(土)	<u>中国料理</u> 中華風お刺身サラダ 豚肉と豆腐の揚げ団子 蒸しカステラ	お刺身を野菜と一緒にサラダにしてみよう ヘルシー揚げ団子 ホットケーキミックスで中華風のデザート
※ 10/9(火)は、調整日。		
10/10(水) 11(木) 13(土) 11/ 6(火)	<u>日本料理</u> 野菜椀 鶏めし 小松菜と油揚げの辛子酢みそあえ	野菜たっぷりヘルシーな汁物 茶めしと、照りよく仕上げる鶏の煮方 青菜の茹で方と酢みその作り方
10/16(火) 17(水) 18(木) 20(土)	<u>西洋料理</u> スパゲティ ナポリタン コールスローサラダ 豆腐のレアチーズケーキ	昔ながらのスパゲティを作りましょう 定番サラダの作り方 豆腐が入ったヘルシーな手作りケーキ
10/23(火) 24(水) 25(木) 27(土)	<u>中国料理</u> 牛肉と舞茸のかき油炒め 中国風茶碗蒸し 葱ソース かぼちゃの茶巾	かたくなならない牛肉の炒め方 葱ソースでいただくさっぱり茶碗蒸し かぼちゃを使った簡単スイーツ
10/30(火) 31(水) 11/ 1(木) 11/10(土)	<u>日本料理</u> 袱紗(ふくさ)焼き 大根と豚肉のみそ煮 胡瓜としらす干しの和えもの	彩り鮮やかな野菜の入った卵料理 ふっくらヘルシー煮物 いつでも使える定番酢の物
※ 11/3(土)は、休日。 11/7(水)は、調整日。		
11/ 6(火)	<u>日本料理</u> 10/10(水)と同メニュー 野菜椀 鶏めし 小松菜と油揚げの辛子酢みそあえ	野菜たっぷりヘルシーな汁物 茶めしと、照りよく仕上げる鶏の煮方 青菜の茹で方と酢みその作り方
11/ 8(木)	<u>西洋料理</u> シーフード ドリア きのこくるみのサラダ シュワシュワゼリー	ご飯の上にホワイトソース、 えびやチーズをのせてオーブンで焼く一品 秋の香りを活かしたサラダ サイダーを使ったさわやかなゼリー
11/10(土)	<u>日本料理</u> 10/30(火)同メニュー 袱紗(ふくさ)焼き 大根と豚肉のみそ煮 胡瓜としらす干しの和えもの	彩り鮮やかな野菜の入った卵料理 ふっくらヘルシー煮物 いつでも使える定番酢の物
※ 11/15(木)は、調整日。		
11/ 13(火) 14(水) 17(土)	<u>西洋料理</u> 11/8(木)同メニュー シーフード ドリア きのこくるみのサラダ シュワシュワゼリー	ご飯の上にホワイトソース、 えびやチーズをのせてオーブンで焼く一品 秋の香りを活かしたサラダ サイダーを使ったさわやかなゼリー

※ 10/9(火)、11/7(水)、11/15(木)は、調整日でお休みです。

※ 11/3(土)は、休日です。

※ メニューは変更になる場合がございます。