

2018年男性クラスメニュー

毎週木曜日 10:30～

4月5日	金目鯛の煮付け	ふくさ焼き	こかぶと厚揚げのみそ汁
4月19日	鶏のから揚げ	さやえんどうと卵の炒め物	トマトのスープ
5月10日	スコッチエッグ	新玉ネギとニンジンのサラダ	ビシソワーズ(じゃがいもの冷製スープ)
5月24日	じゃがいものそぼろ煮	ひすいなす	切干大根のあчыら漬け
6月7日	アスパラと豚肉の高菜炒め	ピヨンス(水餃子)	もやしとわかめのごまみそ和え
6月21日	トマトとアボカドのパスタ	アヒージョ	チキンのサラダマヨネーズソース
7月5日	蒸し鶏の冷しそうめん白味噌仕立て	いか団子	ひじきとみょうがのサラダ
7月19日	焼きビーフン	鶏肉のニンニク醤油和え	ニラ玉スープ
8月2日	カチャトーラ(鶏肉と野菜のソテー)	マカロニのスープ	焼き野菜のサラダ
8月23日	かぼちゃのコロッケ	もやしのごま酢和え	鶏高野の含め煮