

## 2018年 男性専科

9月6日	トルティーヤ サルサソース	メキシカンピラフ
9月13日	サンマの有馬煮	牛肉の野菜巻き
9月20日	鮭のムニエル	ニース風サラダ
9月27日	牛肉のみそ炒め	涼拌茄子
10月4日	アジのムニエル	豚肉のソテーサラダ仕立て
10月11日	なすのいんろう煮	しらたきの真砂和え
10月18日	豚肉の黒酢炒め	冬瓜と干しエビの煮物
10月25日	ハンバーググラタン	糸寒天のサラダ
11月1日	厚揚げの詰め煮	カニの寒天よせ
11月8日	高菜炒飯	白身魚のサクサク揚げ
11月15日	かつおのトマト煮	きのことツナのスパゲッティ
11月22日	鮭のチャンチャン焼き	里芋のにっころがし
11月29日	鶏とれんこんのピリ辛炒め	鮭の燻魚
12月6日	ポークソテーノルマンディー風	大根と玉ねぎのサラダ
12月13日	手綱ずし	春菊のくるみ和え
12月20日	チャーシューの和え麺	ネギワンタン
1月10日	豚肉といんげん豆の煮込み	ガーリックポテト
1月17日	焼きうどん	白菜とアサリの煮物
1月24日	小松菜とタラの炒め物	薄餅
1月31日	ミートパイ	ポトフ
2月7日	白菜の包み煮	チーズハムカツ
2月14日	豚肉と大根の煮物中華風	蒸し鶏
2月21日	ビーフストロガノフ	野菜のマリネ
2月28日	鮭のコロッケ	春菊と大根の柚子衣
3月7日	レバーの香り炒め	蒸しなすのサラダ
3月14日	鶏肉のチリンドン風カレー味	カブのクリーム煮
3月28日	れんこんのはさみ揚げ	ほうれん草の卵とじ
3月28日	れんこんのはさみ揚げ	ほうれん草の卵とじ

チキンロースト
飛竜頭の含め煮
セロリの煮込み
ニラ玉スープ
つぶつぶコーンのスープ
茶わん蒸し
豆苗のスープ
にんにくとマッシュルームのスープ
舞茸の有馬煮
鶏と青梗菜の和え物
さつまいもとリンゴの重ね煮
小エビとそうめんのすまし汁
豆腐とほうれん草のスープ
根菜のスープ
さつま汁
じゃがいもの生姜炒め
小玉ネギのスープ
ささ身と貝割れ菜のごまみそ和え
白菜の澄ましスープ
ほうれん草とベーコンのサラダ
野菜のごま和え
わかめの酢の物
コンソメロワイヤル
卵豆腐と三つ葉のみそ汁
青梗菜の卵スープ
水菜の梅肉和え
大納言カステラ
大納言カステラ