

2019年 男性クラス

4月4日	もやしと干しエビの炒め物	じゃがいもと帆立のピリ辛和え	豚肉とわかめのスープ
4月11日	豚肉の野菜巻き	ふきの当座煮	アサリのおみそ汁
4月18日	ビビンバ	トマトのマリネ	豆腐としいたけのスープ
4月25日	ポークジンジャー	アスパラガスの卵焼き	にんじんとグレープフルーツのサラダ
5月9日	三色丼	けんちん汁	みたらし団子
5月16日	チキン南蛮	アサリとししとうの酒蒸し	うどんとわかめの梅肉和え
5月23日	マグロのペッパー焼き	メキシカンサラダ	スープミルファンテ
5月30日	新じゃがと牛肉の煮物	キャベツの博多漬け	玉ねぎのみそ汁
6月6日	鶏とカシューナッツの炒め物	たけのこの和え物	豆腐とザーサイのスープ
6月13日	イワシのオープン焼き	トルティーリャ(スペイン風オムレツ)	新玉ネギの梅ドレッシング
6月20日	アジフライ(鰹をさばく)	高野豆腐とオクラの炊き合わせ	吉野汁
6月27日	キムチチャーハン	トムヤンクン	ウーロンゼリー
7月4日	ポテトグラタン	ラビゴッドソースのサラダ	枝豆のスープ
7月11日	鶏ささみのしそ巻き揚げ	冷やしうどん	ニガウリの酢味噌和え
7月18日	鶏肉とピーマンの味噌炒め	豆腐とトマトの煮込み	かぶときゅうりのピリ辛和え
7月25日	トマトの冷製パスタ	フライドチキン	バーニャカウダ
8月1日	煮カツ丼	しし唐のじゃこ炒め	焼きナスのみそ汁 白みそ仕立て
8月8日	白身魚の甘酢あんかけ	ニラのニンニクソースがけ	じゅんさいのスープ
8月22日	コフタ(ミートボールのカレー)	ズッキーニのフリット	ココナッツプリン
8月29日	鮭の南蛮焼き	ナスの田舎煮	かぼちゃのお吸い物
9月5日	豆腐とニラの煮込み	じゃがいもの中華風きんぴら	根三つ葉の和え物
9月12日	きのこのキッシュ	ポーチドエッグ オーロラソース	こかぶのサラダ
9月19日	ゴマ豆腐のコロッケ	セロリのきんぴら	えのきとオクラのおみそ汁
9月26日	青椒牛肉絲	温野菜の和え物	揚げパン