

2021年予定表（男性クラス）

| | | | | | |
|----|-----|-------|---------|-----------|----------|
| 3月 | 男応用 | 3月4日 | トンポウロウ | 春雨サラダ | 五目スープ |
| | 男基本 | 3月11日 | エビピラフ | コールスローサラダ | カスタードプリン |
| | 男応用 | 3月18日 | 鶏のつくね焼き | ほうれん草の卵とじ | 海藻サラダ |
| | 男基本 | 3月25日 | しゅうまい | 青梗菜の炒め物 | ニラ玉スープ |

| | | | | | |
|----|-----|-------|------------|-------------|-------------|
| 4月 | 男応用 | 4月1日 | 牛肉のアスパラ巻き | にんじんのサラダ | お豆のスープ |
| | 男基本 | 4月8日 | かき揚げ | 筍とこんにゃくの土佐煮 | 豆腐と三つ葉のおみそ汁 |
| | 男応用 | 4月15日 | 豚肉の衣揚げ甘酢あん | 海鮮茶わん蒸し | セリの和え物 |
| | 男基本 | 4月22日 | アジの南蛮漬け | きゅうりのしょうが漬け | 若竹汁 |