

2024年男性クラス予定表

3月7日	いんげんと春雨の炒め物	キャベツとニンジンの甘酢漬け	豚肉とわかめのスープ
3月14日	シーフードカレー	ナスのオーブン焼き	生春巻きのサラダ
3月21日	あんかけ茶碗蒸し	鶏としし唐の炒め物	菜の花の辛し和え
3月28日	鱈のみぞれ蒸し	高野豆腐の博多揚げ	きゅうりと塩昆布の和え物
4月4日	鶏肉の赤ワイン煮	コブサラダ	スープミルファンテ
4月11日	アマトリチャーナ	鶏肉のクリーム煮	グレープフルーツのサラダ
4月18日	五目炒飯	鶏のから揚げ	わかめと玉ねぎのスープ
4月25日	鱈のたたき	たけのこごはん	落とがんもの炊き合わせ