

## 2024年男性クラス予定表

7月4日	黒酢豚	じゃがいもの中華風きんぴら	豆腐と卵のスープ
7月11日	メンチカツ	たたききゅうりの梅わさび和え	かぼちゃの味噌汁
7月18日	カジキマグロのトマト煮	リエット（ポーク）	セロリときゅうりのサラダ
7月25日	冷製豚肉のしゃぶしゃぶ	モッツアレラの揚げ出し	うどとわかめの梅和え
8月1日	きじ焼き丼	夏野菜の焼きびたし	わかめと卵のお吸い物
8月8日	青椒炒牛肉絲	玉ねぎのサラダ	中華風コーンスープ
8月22日	手打ちパスタレモンソース	ゆで豚の香草焼き	海藻サラダ胡麻ドレッシング