

2024年男性クラス予定表

1月	基本	1月11日	大根の白味噌煮	春菊のくるみ和え	三平汁
	応用	1月18日	豚バラのビール煮	ジャーマンポテト	コールズuppe (キャベツのスープ)
	基本	1月25日	鮭のソテーきのこソース	カリフラワーのチーズ焼き	ごぼうのクリームスープ
2月	応用	2月1日	牛肉のネギ巻	ブロッコリーの辛し和え	茶巾豆腐のお吸い物
	基本	2月8日	豚肉と大根の煮物中華風	タアツァイの炒めもの	糸寒天のサラダ
	基本	2月15日	タラのおろし蒸し	切干大根の煮物	里芋のごま汁
	応用	2月22日	ボルシチ	ピロシキ	オリヴィエサラダ