

2025年男性クラス予定表

5月8日	豚肉の竜田揚げ	切干大根の卵焼き	あんかけ豆腐	メレンゲココ（クッキー）
5月15日	豚フィレ肉の天ぷら	キャベツ新玉ねぎの和え物	新ジャガとせりのお味噌汁	かしわ餅
5月22日	鶏とこんにゃくの煮物	えびとグリーンピースの炒め物	ザーサイ豆腐	豆花（豆乳ゼリー）
5月29日	ジャージャー麺	ふわふわニラ玉	きゅうりの甘酢漬け	煎茶ロール
6月5日	イワシのパン粉焼き	野菜のごまだれ	キャベツのみそ汁	きなこ棒
6月12日	カニのクリームコロッケ	白いんげん豆のスープ	レタスのサラダ	コーヒーのセミブレッド
6月19日	豚肉のみそ漬け焼	かぼちゃの煮物	お揚げと小松菜の汁物	ゴマせんべい
6月26日	なすとオクラのマーボ風	豆もやしの和え物	エビ団子スープ	ジンジャープリン