

2023年予定表（男性クラス）

9月	9月7日	素菜拌麺	ナスと貝柱の炒め物	鶏ときゅうりの和え物
	9月14日	ナスの揚げ出し	ふくさ焼き	きのこのごま和え
	9月21日	クリスピーピザ	ペンネのサラダケッカ風	スープグラッシュ（牛肉スープ）
	9月28日	じゃがと帆立のピリ和え	冬瓜と干しエビの煮物	豆腐のごまだれ
10月	10月5日	鮭の南蛮焼	なすのいんろう煮	長芋の酢の物
	10月12日	鶏肉のバルサミソースがけ	きのこのオムレツ	ニンジンのサラダ
	10月19日	ペスカトーレ（魚介のパスタ）	鶏肉のカチャトーラ	じゃがいものアリオリサラダ
	10月26日	大根とイカの煮物	キャベツの即席漬け	鶏団子のお吸い物