

2022年予定表（男性クラス）

11月	基本	11月10日	チーズタッカルビ	キンパ	大根のナムル
	応用	11月17日	ロールキャベツのクリームソース	ほうれん草とベーコンのサラダ	ブルスケッタ
	基本	11月24日	鶏肉の老松揚げ	のっぺい汁	大根のレモン漬
12月	基本	12月1日	きのこのあんかけ焼きそば	鶏片湯	大学芋
	応用	12月8日	鮭の柚子風味蒸し	鶏と里芋の旨煮	ブロッコリーの油炒め
	基本	12月15日	カキフライ	ごぼうのおかか煮	こかぶの味噌汁
	応用	12月22日	タラのマリネ	マッシュルームのスープスフレ風	プチチョコチョコバナナケーキ