

2020年予定表（男性クラス）

11月	男応用	11月5日	栗ときのこの炊き込みご飯	たこと里芋の煮物	レンコンのすり流し汁
	男基本	11月12日	豚肉のしょうが焼き	小松菜の和え物	タラのお吸い物
	男応用	11月19日	ロールキャベツのグラタン	シーザーサラダ	黒ゴマプリン
	男基本	11月26日	炒飯	青梗菜の和え物	もやしのスープ

12月	男応用	12月3日	カリフラワーの炒め物	あさりと白菜のスープ	カクテキ
	男基本	12月10日	肉豆腐	きんぴらごぼう	春菊ののり酢和え
	男応用	12月17日	筑前煮	出汁巻き卵	京風白みそ雑煮
	男基本	12月24日	若鶏のオーブン焼き	オニオングラタンスープ	シュトレン