

## 2022年予定表（男性クラス）

9月	基本	9月1日	青椒炒牛肉絲	大根の和え物	かき玉スープ
	応用	9月8日	なまり節の炊き合わせ	舞茸のお浸し	豚となめこの味噌汁
	基本	9月15日	スタッフドピーマン	トマトときのこのマリネ	豚肉となすのカレースープ
	応用	9月22日	イカのソテータイム風味	ラビゴッドソースのサラダ	レンズ豆のスープ
	基本	9月29日	豆腐の衣焼き	なすの山椒和え	牛肉のスープ
10月	基本	10月6日	なすとひき肉の詰め物	ジョン（野菜の衣焼き）	鯖のスープ
	応用	10月13日	かき揚げ丼	じゃが芋とベーコンの煮物	とろろ昆布汁
	基本	10月20日	鮭のちらしずし	里芋の揚げ出し	鶏としめじのお吸い物
	応用	10月27日	カルボナーラ	モチコチキン	ミネストローネ