

2018年 男性専科

4月5日	金目鯛の煮付け	ふくさ焼き	こかぶと厚揚げのみそ汁
4月12日	豚フィレ肉のシチリア風	野菜のクリームスープ	スプラウトのサラダ
4月19日	鶏のから揚げ	さやえんどうと卵の炒め物	カブのスープ
4月26日	太巻き寿司	フキとがんもの炊き合わせ	若竹汁
5月10日	スコッチエッグ	新玉ネギとニンジンのサラダ	ビシソワーズ(じゃがいもの冷製スープ)
5月17日	カリカリ野菜と豆腐の煮込み	肉団子ものち米蒸し	きゅうりの中華風和え物
5月24日	じゃがいものそぼろ煮	ひすいなす	切干大根のあちゃら漬け
5月31日	ミックスピザ	ラトウーイユ	ティラミス
6月7日	アスパラと豚肉の高菜炒め	ピヨンス(水餃子)	もやしとわかめのごまみそ和え
6月14日	豚の角煮	アスパラのくるみ和え	つみれ汁
6月21日	トマトとアボカドのパスタ	アヒージョ	チキンのサラダマヨネーズソース
6月28日	ジョン(韓国風つけ焼き)	たけのことピーマンの炒め物	豆腐とわかめの中華風サラダ
7月5日	蒸し鶏の冷しそうめん白味噌仕立	いか団子	ひじきとみょうがのサラダ
7月12日	グリーンカレー	サモサ	トマトときゅうりのサラダ
7月19日	焼きビーフン	鶏肉のニンニク醤油和え	トマトのスープ
7月26日	なすの揚げ出し	ごま豆腐	かぼちゃと鶏のみそ汁
8月2日	カチャトーラ(鶏肉と野菜のソテー)	マカロニのスープ	焼き野菜のサラダ
8月9日	もやしと春雨の炒め物	エビ団子のスープ	黒糖かりんとう
8月23日	かぼちゃのコロッケ	もやしのごま酢和え	鶏高野の含め煮
8月30日	串揚げ	冬瓜のくずひき	かやくごはん
9月6日	トルティーヤ サルサソース	メキシカンピラフ	チキンロースト
9月13日	サンマの有馬煮	牛肉の野菜巻き	飛竜頭の含め煮
9月20日	鮭のムニエル	ニース風サラダ	セロリの煮込み
9月27日	牛肉のみそ炒め	涼拌茄子	ニラ玉スープ