

2021年予定表（男性クラス）

1月

男応用	1月7日	カレーうどん	豆腐のコロッケ	春菊のお浸し
男基本	1月14日	鶏のから揚げ	きくらげの炒め物	コーンスープ
男応用	1月21日	ひき肉のオムレツ	ほうれん草のサラダ	ニンジンのポタージュ
男基本	1月28日	春巻き	辣白菜	豆腐とシイタケのスープ

2月

男応用	2月4日	小松菜と鱈の炒め物	鶏団子のスープ	もやしとのりの和え物
男基本	2月18日	ぶりの照り焼き	茶碗蒸し	みぞれ酢和え
男応用	2月25日	シーフードドリア	マカロニスープ	ヨーグルトババロア