

2025年男性クラス予定表

7月10日	牛肉ときゅうりの炒め物	家常豆腐	もやしと海苔のナムル	バナナマフィン
7月17日	豚肉のみそ漬け焼き	揚げ出し豆腐	つまみ菜のお浸し	シュークリーム
7月24日	なすとモッツアレラの Pasta	肩ロース肉のサラダ	ズッキーニのフリット	レアチーズケーキ
7月31日	豚肉とキャベツのみそ炒め	シシャモの南蛮漬け	焼きナスと茗荷のみそ汁	ショートブレッド
8月7日	マッサマン（タイカレー）	タイ風春雨サラダ	生春巻き	ブルーベリームース
8月21日	レタス炒飯	ゆで豚のねぎ塩ソースがけ	エビともやしのスープ	バトンマレショークッキー
8月28日	なすと豚肉の生姜煮	梅ドレッシングのサラダ	長いもとなめこのみそ汁	かりんとう饅頭