

2022年予定表（男性クラス）

7月	応用	7月7日	ビーフカレー	ズッキーニの詰め物	サバイオーネ（デザート）
	基本	7月14日	メカジキの有馬焼	炒り豆腐	ジャガイモとわかめの味噌汁
	応用	7月21日	イワシのフライ （入荷によって変更あり）	五目とろろ	ヒジキとミョウガのサラダ
	基本	7月28日	かぼちゃと豚肉の炒め煮	新玉ねぎの梅ドレッシング	生のりと豆腐のすまし汁

8月	応用	8月4日	カニとレタスの炒飯	雲白肉	もずくのスープ
	基本	8月18日	ナスのみそ炒め、貝割菜のおかか和え、鶏と豆腐のお吸い物、あんみつ		
	応用	8月25日	ハンバーグ カクテルソース（各種付け合わせ）		スープ