

## 2022年予定表（男性クラス）

5月	応用	5月12日	落めし、ふき味噌	山菜の天ぷら	さつき汁、草餅
	基本	5月19日	豆腐とにらに煎り焼き	もやしとわかめのごまみそ和え	ザーサイと春雨のスープ
	応用	5月26日	ボンゴレビアンコ	トマトのクリームスープ	ハムとインゲンのサラダ

6月	基本	6月2日	イワシの梅煮	鶏ささみのしそ巻き揚げ	くずし豆腐のサラダ
	応用	6月9日	白身魚のムニエル	鶏のマスタードソース	コーンクリームスープ
	基本	6月16日	麻婆ナス	セロリときゅうりの即席漬け	豚肉とみょうがのスープ
	応用	6月23日	鶏の利休焼き	切干大根と厚揚げの煮物	白玉団子のお吸い物
	基本	6月30日	牛肉とレタスの炒飯	涼拌黄瓜	豆苗とわかめのスープ