

2022年予定表（男性クラス）

3月	応用	3月3日	ロールキャベツ	丸パン	タコのマリネ
	基本	3月10日	野菜のみそうどん	ブリのから揚げ	小松菜となめたけの和え物
	応用	3月17日	細巻きずし	カブと牛肉の炒め煮	菜の花の豆乳汁
	基本	3月24日	白菜丸子湯	肉みそごはん	豆腐とピータンのサラダ
	応用	3月31日	オムライス	キャベツのスープ	ロイヤルミルクティー

4月	応用	4月7日	豚肉とこんにゃくのみそ炒め	大根入り卵焼き	鶏柳湯
	基本	4月14日	豚肉のチーズカツレツ	アラビアータ(パスタ)	いちごミルクゼリー
	応用	4月21日	豚の角煮丼	たたききゅうりのしょうが風味	桜の花のお吸い物
	基本	4月28日	天ぷら	田楽	吉野汁