



## 男磨き料理クラブの料理履歴

日付	料理内容	金額(円)
H28.12.8	大根の即席漬け、鶏ささみのわさび醤油和え、えのきのカリカリ炒め	0
H29.2.9	鶏団子鍋	250
H29.3.28	ジンジャーチキンカレー、菜の花のバター炒め	400
H29.4.27	エビチリ、若竹汁、サラダ	500
H29.6.2	回鍋肉、かき卵汁、コーヒーゼリー	400
H29.7.13	和風ビビンバ、カレーきんぴら	500
H29.8.31	インゲンの豚肉巻き、トマトとタマネギのさっぱり和え、インゲンの梅味噌和え、じゃがバター	400
H29.10.11	豆腐ハンバーグ、ブロッコリーの芯のきんぴら、豚汁	300
H29.11.24	きのこ入り炊き込みご飯、肉じゃが、白菜とカニかまぼこのごま酢和え、なめこのみぞれ和え	400
H29.12.12	回鍋肉、切干大根とキュウリの酢の物、白菜の生姜すまし	400
H30.1.31	ブリの照り焼き、豚汁、リンゴとキーウィ	530
H30.2.28	揚げずに簡単酢豚、チンゲン菜とひじきのソテー、干し白菜入り大根とろみスープ、大根の葉のふりかけ	600
H30.3.28	鮭のマスタード焼き、きゅうりと長いものごま和え、卵豆腐とまいたけの吸い物	600
H30.4.18	手作り餃子、菜の花・ミツバのおひたし	550
H30.5.16	彩り夏野菜のベジキーマカレー、新玉葱・ツナ・トマトのサラダ	400
H30.6.20	豚肉とキャベツの四川風炒め、玉ねぎとじゃがいものみそ汁、ブロッコリーとしめじのごま油風	300
H30.7.18	豚肉とナスの味噌炒め、切干大根サラダ、鶏ささ身と梅干しのスープ	250
H30.8.8	ソーメンとシャケご飯、豆腐サラダ、デザート(ぶどう)	500
H30.9.19	柔らかハンバーグ、押しずし(エビ・生節)、モズクとオクラのとろとろスープ	300
H30.10.17	キャロットハンバーグ、油揚げとわかめのみそ汁、ひじきの甘酢和え	500
H30.11.21	カボチャのベーコン巻き、三色丼	400
H30.12.19	ビーフストロガノフ、ポテトサラダ	400
H31.1.16	豆腐と豚肉・ピーマンの炒め物、けんちん汁	400
H31.2.20	レンジロールチキン、きんぴらごぼうサラダ、さつまいもごはん、ホウレン草とベーコンのみそ汁	300
H31.3.13	豚肉の生姜焼き、菜の花のおひたし、みそ汁	600
H31.4.10	メカジキのヘルシースープカレー、いわしのチーズ焼き、イカと分葱の酢味噌和え	600
R1.5.8	鮭の香りバター焼き、大根と豆腐とピーマンのアジアン炒め、タマネギとオクラのみそ汁	500
R1.6.12	出し巻き卵焼き、ニラの肉巻き、焼きナス、メロン	300
R1.7.10	ナポリタンスパゲッティ、トウモロコシのすり流し、水なすと生ハムのサラダ	400
R1.8.7	なすと豚肉のみそいため、ツナとゴーヤのマヨネーズ和え、お吸い物、トマト	400
R1.9.11	鱈のムニエル、なすの田楽、きゅうりとしらすの酢の物、トマトスープ	600
R1.10.9	合びきミンチ肉野菜カレー、鶏ささみのコーンフレーク揚げ、コールスローサラダ	400
R1.11.13	鮭のホイル焼き、炒りおから、ベーコンとなめこの味噌汁、雑穀とコーラゲン炒り卵かけごはん、柿	400
R1.12.11	みかん鍋、雑炊、コロコロポテトサラダ	400
R2.1.8	サバ缶の炊き込みご飯、豆腐のかば焼き、豚汁、ほうれん草のごま和え、	300
R2.2.12	五目まぜごはん、かぶの豆乳スープ、豚肉の黄金焼き、水菜ともやしのサラダ	500

