

あじのたたき	あじの塩焼き
かきフライ玉ねぎマヨソース	かれいの煮つけ
キャベツとザーサイの炒めもの	ゴーヤチャンプルー
せん切り野菜のすまし汁	たこときゅうりの酢の物
だし巻き卵	なすのごまあえ

にら入り豆腐ハンバーグ

ビーフシチュー

ふろふき大根

ベトナム具だくさん鍋

ほうれん草のおひたし

やわらか豚の角煮

れんこんのはさみ揚げ

簡単チーズフォンデュ

牛肉のたたき

鶏のから揚げ

鮭のソテーレモンタルタルソース	小松菜と厚揚げの煮びたし
小粋焼きなす	天ぷら&かき揚げ
豆腐とわかめのみそ汁	特製おでん
豚肉のカツレツ	豚肉のしょうが焼き
肉だんごと白菜の 中華風煮込み鍋	白菜と豚肉の重ね煮