



# 2018年 11月



日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				しゅうじ	-バザー-	じゅんぴ
				ちくすし にもの すいもの	さぼらい ナムル みそしる	とりの アリヤキ ごますめえ みそしる
4	5	6	7	8	9	10
	キムチづくり		-バザー-のじゅんぴ			
	ハヤシライス サラダ くだもの	カレの ごますめに ひじきに きのこじる	むいどり たまごとし みそしる	サーモン たごすサラダ みそしる	ぶたどん かいそうサラダ けんらんじる	さばの しおやき ハムカツ みそしる
11	12	13	14	15	16	17
	おたのしみ	しゅうじ				
バ ザ ー	あかうら いらめえ みそしる	きゅうにく おからサラダ くだもの	さばの たつたけ いとこに みそしる	ぶたの しおやき すのもの みそしる	さけとけがし しおバ チヂミ みそしる	きゅうにく ゴロツ なすに みそしる
18	19	20	21	22	23	24
	もみじドラム	らんど	おたのしみ			しゅうじ
	とりの からあげ ごもくまめ みそしる	カレの につけ いりとうふ みそしる	たこ焼き ヒモシバ チヂミ スーパ	さばの なんばす にもの みそしる	けいはん サラダ くだもの	あかうら ソテー チヂミ みそしる
25	26	27	28	29	30	
	カレンダー	づくり	しゅうじ		おたのしみ	
	カレの につけ さつま芋 みそしる	ヒモシバ トリム スーパ	さけの につけ マーボ みそしる	タネリキン ひじきに みそしる	こえびライ やさいの みそしる	