



# 2019年 8月



日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				ちらしずし にもの すいもの	とりにくの しおだい スパゲッティ みそしる	あかうおの しおやき にくじゃが みそしる
4	5	6	7	8	9	10
	しるみさかな フライ ミニおのほ みそしる	おやこどん ナムル みそしる	カレーの ごまみそに チヂミ きのこしる	ハヤシライス サラダ くだもの	あかうおの おろしに いりとうふ みそしる	ふたしゃぶ きりばしに みそしる
11	12	13	14	15	16	17
	とりの ごまソース しらあえ みそしる	シーフードカ サラダ くだもの	おやすみ	おやすみ	きゅうどん やさしい みそしる	カレーの コチジャンに チヂミ みそしる
18	19	20	21	22	23	24
	さばの しおやき ポテトサラダ みそしる	にくじゃが すのもの みそしる	こえびうり なすに みそしる	とんかつ ごまめ みそしる	カレーの うめに シューマイ みそしる	とりにく あさりにはん くだもの
25	26	27	28	29	30	31
	きゅうにく コロッセ たまごじ みそしる	さばのみそに いりとうふ きのこしる	ピザ トリム スープ	あかうおの しょうがに チヂミ みそしる	なつやすみ カレー サラダ くだもの	ふたしゃぶ しおやき ごまみそ みそしる