



# 2020年 10月



| 日  | 月                               | 火                             | 水                             | 木                            | 金                                     | 土                             |
|----|---------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------|
|    |                                 |                               |                               | 1                            | 2                                     | 3                             |
|    |                                 |                               |                               | カレーづくり                       |                                       |                               |
|    |                                 |                               |                               | フッキング                        | とりにくの<br>てんぷら<br>みじきサラダ<br>みそしる       | <u>かりんずし</u>                  |
| 4  | 5                               | 6                             | 7                             | 8                            | 9                                     | 10                            |
|    | おやつづくり                          |                               |                               | しゅうじ                         | うどん                                   | かい                            |
|    | さばの<br>たつた<br>にくしゃが<br>みそしる     | とりにくの<br>アリヤキ<br>すのもの<br>みそしる | あかうおの<br>カレー<br>たまごとし<br>みそしる | ゆでぶた<br>にもの<br>みそしる          | カレーの<br>コたジャン<br>かばらの<br>てんぷら<br>みそしる | きゅうにく<br>サラダ<br>くだもの          |
| 11 | 12                              | 13                            | 14                            | 15                           | 16                                    | 17                            |
|    | おたのしみ                           |                               | しゅうじ                          |                              |                                       |                               |
|    | きゅうにく<br>にもの<br>すのもの            | カレーの<br>こまみそに<br>みじきに<br>きのじる | とんかつ<br>きりぼし<br>みそしる          | こまの<br>てんぷら<br>ごもくまめ<br>みそしる | ぶたにくの<br>しょうがやき<br>すのもの<br>みそしる       | さばの<br>みそに<br>チャウチ<br>みそしる    |
| 18 | 19                              | 20                            | 21                            | 22                           | 23                                    | 24                            |
|    |                                 | しゅうじ                          |                               |                              | おたのしみ                                 |                               |
|    | (ろみ)がな<br>ムニシ<br>ポテトサラダ<br>みそしる | ハヤシライス<br>サラダ<br>くだもの         | カレーのうめ<br>ポロポロニス<br>みそしる      | <u>かりんずし</u>                 | ニースカレー<br>サラダ<br>くだもの                 | マニッシュ<br>きんぴら<br>みそしる         |
| 25 | 26                              | 27                            | 28                            | 29                           | 30                                    | 31                            |
|    | -11がつの                          | カレンダー                         | づくり                           |                              |                                       | しゅうじ                          |
|    | ぶたの<br>おろし<br>せんまい<br>みそしる      | さばの<br>しおやき<br>チヂミ<br>みそしる    | けいはん<br>すのもの<br>くだもの          | カレーに<br>いもカツ<br>みそしる         | ロビンパ<br>トリム<br>スーポ                    | (ろみ)がな<br>らんぽう<br>いとこ<br>みそしる |