



2022年 1月



日	月	火	水	木	金	土
						1
						おやすみ
2	3	4	5	6	7	8
		しゅうじ		はつがま	おたのしみ	
	おやすみ	ビーフカレー サラダ くだもの	さばの みそに かばちやてん みそしる	とりの からあげ マカロニサラダ みそしる	かしの おろしに チアプチエ みそしる	ぶたの おろしに チアプチエ みそしる
9	10	11	12	13	14	15
	しんわんかい		スライド	しゅうじ		
	ちらしずし てんぷら すしもの	ちらしずし てんぷら すしもの	ハマシライス サラダ くだもの	あやうおの たつた たまごいため みそしる	おや:どん こぼすあえ みそしる	さばの しおやき にくしゃが みそしる
16	17	18	19	20	21	22
		しゃしん	さつえい		クッキング	しゅうじ
	さばフライ いとこ みそしる	とりの おろしに サラダ みそしる	えびてん はるまの すしもの みそしる	ピピンパ トトリム ス-70	クッキング みそしる	きのこカレー サラダ くだもの
23	24	25	26	27	28	29
		かりんずし	しゅうじ	2がつのカレンダー	づくり	
	きゅうとく エロツク こもくに みそしる	かりんずし	チキンカレー サラダ くだもの	いろみおの フリカ だんごに みそしる	きゅうとん あえもの みそしる	あやうおの かじやき みそしる
30	31					
	おたのしみ					
	えびずり やさいのもの すしもの					