

2022年 3月



日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		しゅうじ			おたのしみ	
		ちらしずし にもの すいもの	こえびついで だんざさうご みそしる	ハマシライス サラダ くだもの	あかうおの しおやき にくしゃが みそしる	とりにくの しおだめ ごますあえ みそしる
6	7	8	9	10	11	12
				しゅうじ		かりんずし
	けいはん あえもの くだもの	きゅうにく コロッセ マカニサウダ みそしる	さばの しおやき ハムカツ みそしる	しらすかば あきずあん きりばしに みそしる	とりの からあげ ポロポロサウダ みそしる	かりんずし
13	14	15	16	17	18	19
	花もようようガーデン					しゅうじ
	かしの しおがに ミンチカツ みそしる	ビーフカレー サラダ くだもの	あかうおの コチカツ たまごいため みそしる	カトリック チキン きんぴら みそしる	しらすかば ソテー むじきサウダ みそしる	ぶたびん ナムル スーポ
20	21	22	23	24	25	26
	おたのしみ			4がつのカレンダー		ブツリー
	おでん すいもの みそしる	さばの みそに いりとうふ きのこじる	ピピシパ トトリム スーポ	かしの からあげ エヤチカツ みそしる	えびの しおだめ おれんち みそしる	チキンカレー サラダ くだもの
27	28	29	30	31		
			しゅうじ			
	さばの ズリネ いかに みそしる	しおがに カルビやき みそしる	えびカツ かほやサウダ みそしる	おやすみ		