



2022年 10月



日	月	火	水	木	金	土
						ちらすし いそべあげ すもの
2	3	4	5	6	7	8
	<u>ちゅうのみ</u>	かしの しやかに きりばしに みそしる	ぶたの おろしに ごますめえ みそしる	<u>しゅうじ</u> さばの みそに ハムカツ きのこじる	フコキ マカニサツ みそしる	あかうお たつた いとこに みそしる
9	10	11	12	13	14	15
	<u>おたのしみ</u>	<u>しゅうじ</u>	<u>うんどう</u>	<u>うかい</u>		
	えびの せんぷう すもの みそしる	ビーカレー サラダ くだもの	あかうお やさしいお たまごサラダ みそしる	とんかつ やさしいお みそしる	おの み <u>のひ</u>	ピピンバ トリム スー70
16	17	18	19	20	21	22
	<u>フックモンク</u>	<u>しゅうじ</u>			<u>おたのしみ</u>	
	うどんづり	うどんづり	かいはん にもの くだもの	<u>かりんずし</u>	ぶたにくの みそ汁 すもの みそしる	えびカツ ごもくに みそしる
23	24	25	26	27	28	29
	<u>11がっのカレンダーづくり</u>					<u>しゅうじ</u>
	あかうお マカニサツ みそしる	とりの アサキ すもの みそしる	かしの ゴキウ サラダ みそしる	ハヤシラ サラダ くだもの	チキンカツ みそ汁 あさものの みそしる	さばの ねきたれ かじやき みそしる
30	31					
	きんぎょ ゴロツチ すもの みそしる					