



2026年 1月



日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				おやすみ	おやすみ	おやすみ
4	5	6	7	8	9	10
	しゅうじ		はっ	がま		しゅうじ
	カレー サラダ くだもの	あかうおの コチンパンに すのもの みそしる	ピビンパ トトリム スーポ	ほっけの つけやき ごまあえ みそしる	おやこどん すのもの みそしる	おこのみやき のひ
11	12	13	14	15	16	17
				しゃしん	さっえい しゅうじ	
	しんねんかい	しんねんかい	はっほうさい すのもの スーポ	ブルコギ にもの スーポ	カレーの につけ マーボばす みそしる	ぶたの しょうがやき ごまあえ みそしる
18	19	20	21	22	23	24
		しゅうじ			おやっづくり	
	あまから チキン サラダ みそしる	アジの あまずあん さんぴら みそしる	かりんずし	さけの ムニエル おひたし みそしる	にくじゃが もやしいたけ みそしる	さばの たったあげ ひじきに みそしる
25	26	27	28	29	30	31
	2がつのカレンダーづくり			しゅうじ		
	さわらの つけやき チゲミ みそしる	ぶたの カレーいため サラダ みそしる	さけの きのこソース きりぼしに みそしる	ハヤシライス サラダ くだもの	さばの みそに いりどうふ きのこじる	とりの アリヤキ サラダ みそしる

