



2026年 2月



日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	しゅうじ				しゅうじ	
	けいはん あえもの くだもの	ほっけの つけやき いりどうふ みそしる	<u>ぎょうざづくり</u>	カレーの いつけ ごまあえ みそしる	ぶたの おろしに ごまずあえ みそしる	サモシライ サラダ みそしる
8	9	10	11	12	13	14
		しゅうじ				
	カレーの つけやき ひじきに みそしる	ハンバーグ サラダ みそしる	おでん すのもの みそしる	<u>かりんずし</u>	さけの クリームに サラダ みそしる	<u>てうちそば</u>
15	16	17	18	19	20	21
				しゅうじ		
	はっほうさい すのもの みそしる	ピロビンパ トトリム スーポ	しろみざかな のおろしに ごまずあえ みそしる	ポークチャップ サラダ みそしる	とりの トマトソースに あえもの みそしる	さばの みそに マーボなす きのこじる
22	23	24	25	26	27	28
				<u>カレンダーづくり</u>	<u>しゅうじ</u>	
	あかうおの コチュジャンに きりばしに みそしる	おやこどん あえもの みそしる	<u>おこのみやき のひ</u>	さわらの やさしいあんかけ にもの みそしる	カレーの ごまみそに ちくぜんに きのこじる	カレー サラダ くだもの
1						

