

月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5
<p>いただきますのまえにてをあらおう</p> 	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>ぶらうニールのおかかあえ</p> <p>ふたにくのしょうがゆき</p>  <p>ごはん</p> <p>もずくのみそしる</p> 	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>ひびきさらだ</p>  <p>さけわかめ</p> <p>ごはん</p> <p>すき焼きふうじ</p> 	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>ちゅうかふう</p> <p>ほろわかめさらだ</p> <p>ちんじやあそ-す</p>  <p>ごはん</p> <p>かぶのす-ふ</p> 	<p>のり</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>ふりがけ</p> <p>せきび-ふん</p>  <p>ごはん</p> <p>ちやん-ふうす-ふ</p> 	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>ほとふ</p>  <p>ちきんらいろ</p> 
7	8	9	10	11	12
<p>ぎゅうにゅう</p> <p>たじりのまごわやさい</p> <p>さけのしょうがゆき</p>  <p>ごはん</p> <p>かぼちやのみそしる</p> 	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>いんげんとつなのさらだ</p> <p>ぷる-こ</p>  <p>ごはん</p> <p>だいにんのちやうかふうす-ふ</p> 	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>かみかみつくたに</p> <p>ほろわかめとちやしのいために</p>  <p>ごはん</p> <p>おでんふうじ</p> 	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>りんごじやま</p> <p>ちやしのかりかりじや-あえ</p>  <p>ごはん</p> <p>きのこすまじりてい</p> 	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>いんげんのごまあえ</p> <p>しゆまい</p>  <p>たけのこごはん</p> <p>とうふのすまじり</p> 	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>おれんじ</p>  <p>せきびす-ふ</p>  <p>ま-ぼ-どん</p> 
14	15	16	17	18	19
<p>ぎゅうにゅう</p> <p>かんやさいのさらだ</p> <p>とくにのからあげ</p>  <p>ごはん</p> <p>わかめのみそしる</p> 	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>ほろわかめさいのさらだ</p> <p>に-めはんぼ-</p>  <p>ごはん</p> <p>ほくさいとべ-にのす-ふ</p> 	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>ふたじり</p>  <p>ていれきどん</p> 	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>いちごゼリー</p> <p>だいにんさらだ</p>  <p>おれ-らいろ</p> 	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>ちやバウのうめあめかあえ</p> <p>さけらのさいまようゆき</p>  <p>ごはん</p> <p>まいたけのすまじり</p> 	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>とうふのちやうかふうす-ふ</p>  <p>びびんばふう</p> <p>ごはん</p> 
21	22	23	24	25	26
<p>ぎゅうにゅう</p> <p>さんしやくなます</p> <p>あけびしょうざ</p>  <p>ごはん</p> <p>たけのこす-ふ</p> 	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>こまつなのなめたけあえ</p> <p>とくにのていれき</p>  <p>ごはん</p> <p>たぬきじり</p> 	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>ぶらうニールといんげんのさらだ</p>  <p>ひみつのごはん</p> <p>にくがぼうち</p> 	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>ちやバウのから-そてい</p> <p>ほろわかめういんな-</p>  <p>かとうばん</p> <p>とうにやうすかすにす-ふ</p> 	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>くまがめきんぴら</p> <p>さげのしょうがゆき</p>  <p>ごはん</p> <p>こまつなのみそしる</p> 	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>にのす-ふ</p>  <p>ちやうかどん</p> 
28	29	30			
<p>ぎゅうにゅう</p> <p>ちくわのいそべあげ</p>  <p>うめじや-ごはん</p> <p>けんちんじり</p> 	<p>昭和の日</p> 	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>ほうれんそうのごよみあえ</p>  <p>ごはん</p> <p>にくじゃが</p> 	  		