
















月	水	木	金
6	7	8	9
		みるーつみつくす ごはん ぼーくかれー 	きゃべつのごまあえ たけのこごはんのぐ まぜる ごはん さわにわん 
10			とりにくのからあげ うめおかかあえ ごはん とうふとなめこのみそしる 
13	14	15	16
いわしのとまとは ぼてとさらだ ごはん とりだんごしる 	はるまき なむる ごはん まーぼーとうふ 	とうふのおこのみやき いそに ごはん じゃがいものみそしる 	唐津ん魚の日 からっ さかな ひ やさいそてー あじのさらさあげ ごはん ぶたにくとほうれんそうのすーぶ 
17			ぶたにくのしょうがいため やさいのあーもんどあえ ごはん とうふのすましじる 
20	21	22	23
きゃべついりつくね れんこんとひじきのさらだ ごはん あつあげのみそしる 	よーぐると ほういこーろー ごはん わかめすーぶ 	ささみとやさいのさらだ あげらびおり ごはん みーとぼーるしちゅー 	がみかみさらだ とりにくのうめまよやき ごはん とうふとちんげんさいのすーぶ 
24			すばげていそてー しるみざかなふらい こっぺぱん ぼとふ 
27	28	29	30
こもくあつやきたまご れんこんまぜごはんのぐ まぜる ごはん わかたけじる 	あかうおのあげに こんにゃくのいたためも ごはん こんさいのみそしる 	しょうわ ひ 昭和の日 	こーるすろーさらだ とりにくのれもんそーすかけ ごはん みねすとろーね 