





# 2021年11月

| 日曜日 | 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日                                                                                                               | 土曜日 |
|-----|-----|-----|-----|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 31  | 1   | 2   | 3   | 4   | 5                                                                                                                 | 6   |
|     |     |     |     |     |  <p>鶏肉と大根の煮物</p>               |     |
| 7   | 8   | 9   | 10  | 11  | 12                                                                                                                | 13  |
|     |     |     |     |     |  <p>鯖缶とこんにゃくの煮物</p>            |     |
| 14  | 15  | 16  | 17  | 18  | 19                                                                                                                | 20  |
|     |     |     |     |     |  <p>豚肉とチーズのピカタ・ブロッコリー おひたし</p> |     |
| 21  | 22  | 23  | 24  | 25  | 26                                                                                                                | 27  |
|     |     |     |     |     |  <p>豚と厚揚げの生姜焼き 和風ポタージュ</p>   |     |
| 28  | 29  | 30  | 1   | 2   | 3                                                                                                                 | 4   |
| 5   | 6   | Xモ  |     |     |                                                                                                                   |     |