

# 2022年1月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
26	27	28	29	30	31	1

2	3	4	5	6	7	8
						
					アスパラとしめじの肉巻き	

9	10	11	12	13	14	15
						
					サバの味噌煮	

16	17	18	19	20	21	22
						
					オムそば 春雨中華サラダ	

23	24	25	26	27	28	29
						
					肉そぼろ寿司ペーコンとじゃがいもの味噌汁	

30	31	メモ
----	----	----