

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
						
						肉もろ寿司ベーコンとじゃがいもの味噌汁
30	31	メモ				