


2022年10月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
25	26	27	28	29	30	1

2	3	4	5	6	7	8
						
						<p>第五目ご飯とブリの照り焼き</p>

9	10	11	12	13	14	15
						
						<p>餃子と中華卵スープ</p>

16	17	18	19	20	21	22
						
						<p>おでんとアボカドサラダ</p>

23	24	25	26	27	28	29
						
						<p>のっぺ汁とマカロニサラダ</p>

30	31	×モ
----	----	----