





2022年8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
						
					鶏のガーリックバジルソテー 鯖缶の炊き込みご飯	
7	8	9	10	11	12	13
						
					オムライス ポテトサラダ	
14	15	16	17	18	19	20
						
					冷しゃぶサラダ：オニオンスープ	
21	22	23	24	25	26	27
						
					豚肉の三色巻き マカロニサラダ	
28	29	30	31	1	2	3
4	5	メモ				