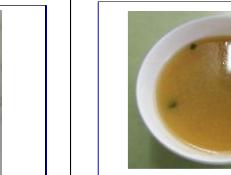
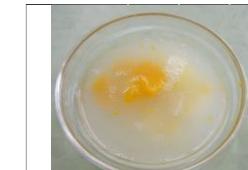


5日 (げつ)					
6日 (か)					
7日 (すい)					
8日 (もく)					
9日 (きん)					
	わかめごはん	あんかけどうふ	やさいのごまのりあえ	さつまじる	ぎゅうにゅう

12日 (げつ)						
13日 (か)						
	ごはん	さかなのきおろしだれ	ごまあえ	にくじやが	みそしる	ぎゅうにゅう
14日 (すい)						
	せさみぱん	きっしゅふうたまごやき	ふれんちさらだ	やさいのかれーずーぶ	ぎゅうにゅう	
15日 (もく)						
	ちきんかれーらいす	おかかさらだ	やさいすーぶ	りんご	ぎゅうにゅう	
16日 (きん)						
	とんじるうどん	やさいのごまざあえ	ふる一つかん	ぎゅうにゅう		

19日 (げつ)	かいかどん	ちぐさあえ	みそしる	りんご	ぎゅうにゅう	
20日 (か)	ごはん	まつかぜやき	ゆずぽんあえ	ごもくひじき	よしのじる	ぎゅうにゅう
21日 (すい)	そふとふらんすぱん	ぼーくびーんず	こまつなさらだ	かくぎりやさいのすーぱ	ぎゅうにゅう	
22日 (もく)	ごはん	さかなのさいきょうやき	からしあえ	やさいいため	みそしる	ぎゅうにゅう
23日 (きん)	そーすやきそば	なむる	ちゅうかふうこーんすーぱ	あろえよーぐると	ぎゅうにゅう	

26日 (げつ)						
	ふかがわめし	こまつなつなあえ	ちゃんこじる	とうにゅうゼリーくろみつがけ	ぎゅうにゅう	
27日 (か)						
	ごはん	なまあげときやべつのみそいため	はるさめさらだ	ちゅうかすーぶ	ぎゅうにゅう	
28日 (すい)						
	くろざとうばん	さかなのまよそーすやき	のりしおこふきいも	ぐりーんさらだ	みねすとろーねすーぶ	ぎゅうにゅう
29日 (もく)						
	ごはん	あげどりねぎそーす	のりあえ	きりぼしだいこんのにもの	みそしる	ぎゅうにゅう
30日 (きん)						
	みーとそーすすべげてい	こーるすろーさらだ	やさいすーぶ	りんご	ぎゅうにゅう	