



月	火	水	木	金
<p>こん げつ もく ひょう ねん かん しょく せい かつ</p> <p>今月の目標 1年間の食生活をふりかえろう</p>				
<p>2 そつぎょうおいらいこんだて</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう チキンカレーライス ミンチカツ パンコンポート</p>	<p>3 ひなまつり</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう すましじる さわらのふうみやき セルフきんぴらちらし ひなあられ</p>	<p>4</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう うずらたまごのちゅうかスープ やきにくどん</p>	<p>5</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう みそラーメン やきシューマイ にんじんしりしり</p>	<p>6</p> <p>コッペパン ぎゅうにゅう スープに さけのこうそうやき みかんジャム</p>
<p>9</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう みそじる チキンなんばん てつぶんたっぷりに</p>	<p>10</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう よせなべふう さばのみそに</p>	<p>11</p> <p>ミニコッペパン ぎゅうにゅう おしむぎいりとうにゅうスープ ウイナーとキャベツのソテー いちごカップケーキ</p>	<p>12</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう いなかだんごじる はくさいとしろなのにびたし まめかりんとう</p>	<p>13</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう みそにこみうどん だいこんのしおこうじあえ こざかなのつくだに</p>
<p>16</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう おでん やさいのごまず ふりかけ</p>	<p>17 そつぎょうしき</p>	<p>18</p> <p>コッペパン ぎゅうにゅう クリームに たらのナポリタンふう</p>	<p>19</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう あかだし おやこどん わふうサラダ</p>	<p>20 しゅんぶんの日</p>
<p>23</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう ごもくにゅうめん あつあげのしょうがやき きりぼしだいこんのもの</p>				