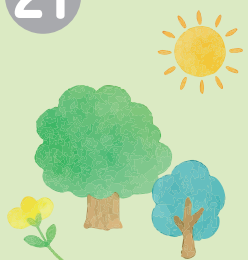
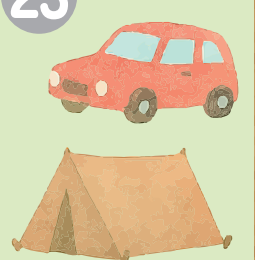




げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび
31 	1 はむかつ、 あつやきたまご • とりにくいため • こーんそてー • えらべるしゅしよく ・ ごはん (ばん) (うどん)	2 ほしいこーろー • はながんも • みかんかん • えらべるしゅしよく ・ ごはん (ばん) (うどん)	3 めんちかつ、 ういんなー • なぼりたん • いんげんに • えらべるしゅしよく ・ ごはん (ばん) (うどん)	4 おむれつくりーむそーず • びーふんいため • はくさいに • えらべるしゅしよく ・ ごはん (ばん) (うどん)
7 はむすてーき、 こーんころっけ • かりふらわーそてー • とうがんに • えらべるしゅしよく ・ ごはん (ばん) (うどん)	8 かれー • ういんなー • ひじきに • おれんじぜりー • えらべるしゅしよく ・ ごはん (ばん) (うどん)	9 ちきんなげつと、 はながたさつま • こまつないため • かぼちゃに • えらべるしゅしよく ・ ごはん (わかめごはん) (ばん) (うどん)	10 ろーるきゃべつ • はくさいのおひたし • こーんそてー • えらべるしゅしよく ・ ごはん (ばん) (うどん)	11 えびふらい、 かれーころっけ • もやしいため • ももかん • えらべるしゅしよく ・ ごはん (ばん) (うどん)
14 はんばーぐのわふう きのこそーず • きゃべつすのもの • まめさらだ • えらべるしゅしよく ・ ごはん (ばん) (うどん)	15 ぶたにくの すたまないため • のりしおぼてと • ちんげんさいあえ • えらべるしゅしよく ・ ごはん (ばん) (うどん)	16 とりからあげ、 ぼてとくらんち • はるさめいため • りんごかん • えらべるしゅしよく ・ ごはん (ばん) (うどん)	17 かれー • おむれつ • きゃべつそてー • ぶどうぜりー • えらべるしゅしよく ・ ごはん (ばん) (うどん)	18 のりまきからあげ、 おさつころっけ • ごもくに • だいこんさらだ • えらべるしゅしよく ・ ごはん (ばん) (うどん)
21 けいろうのひ 	22 こくみのきゅうじつ しるばーういーく おやすみ 	23 しゅうぶんのひ 	24 さけのしおやき、 ちきんなげつと • かぼちゃに • こまつないため • えらべるしゅしよく ・ ごはん (わかめごはん) (ばん) (うどん)	25 えびかつ、 すまいるぼてと • きりぼしだいこんいため • いんげんあえ • じゅうごやでざーと • えらべるしゅしよく ・ ごはん (ばん) (うどん)
28 とんかつ、 ぼーくびーんず • ひじきさらだ • ももかん • えらべるしゅしよく ・ ごはん (ばん) (うどん)	29 はんばーぐの おろしそーず • れんこんさらだ • こうやどうふに • えらべるしゅしよく ・ ごはん (ばん) (うどん)	30 しろみふらい、 さつまいてもん • まかろにため • まめさらだ • えらべるしゅしよく ・ ごはん (ばん) (うどん)	1 	2 