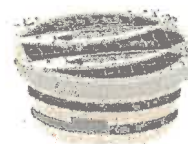




2026年 9月



日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		しゅうじ				
		しろみぎかな あまずあんかけ やさしいため みそしる	かりんずし	サワラの につけ すのもの けんちんじる	あまから チキン サラダ みそしる	カレイの ごまみそに きんぴら きのこじる
6	7	8	9	10	11	12
	しゅうじ		おたのしみ	しゅうじ		
	さけの きのこソース ひじきに みそしる	ぶたどん あえもの みそしる	さばの みそに いりどうふ きのこじる	おこのみやき のひ	けいろうかい	けいろうかい
13	14	15	16	17	18	19
		ほい	くしょとこ	うりゅう		しゅうじ
	とりの てりやき サラダ スープ	カレイの につけ チヂミ みそしる	ぶたの みそいため すのもの きのこじる	さけの ムニエル にもの スープ	カレーライス サラダ くだもの	あかうおの コチュジャンに きりぼしに みそしる
20	21	22	23	24	25	26
					しゅうじ	
	カレイの つけやき マーボなす みそしる	てうちそば のひ	アジフライ サラダ みそしる	ポークチャップ ごまあえ スープ	ビビンバ トトリム スープ	けいはん あえもの くだもの
27	28	29	30			
	10がうのカレンダーブック					
	ぶたの おろしに ごますあえ みそしる	さばの しおやき チャフチェ みそしる	にくじゃが あえもの みそしる			