



2026年 10月



日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				カレイの みそに すのもの すましじる	おやこどん あえもの みそしる	さけの クリームに ごまずあえ みそしる
4	5	6	7	8	9	10
	しゅうじ		あきのだい	うんどうかい	しゅうじ	
	アジの あまずあん ごもくに みそしる	かりんずし	ホッケの つけやき チヂミ みそしる	とりにくの みそれに きりぼしに けんちんじる	あかうおの コチジャンに きんひら みそしる	ハンバーグ サラダ みそしる
11	12	13	14	15	16	17
			しゅうじ	スライド		
	ちらしずし にもの すいもの	さばの しおやき マーボなす みそしる	あまから チキン サラダ みそしる	ぶたの みそいため あえもの スーポ	うどんづくり	うどんづくり
18	19	20	21	22	23	24
				しゅうじ	ガーデニング	
	はっほうさい すのもの スーポ	カレーライス サラダ くだもの	さけの きのこソース きりぼしに みそしる	とりにくの トマトソースに サラダ スーポ	さばの みそに いりどろふ きのこじる	おこのみやき のひ
25	26	27	28	29	30	31
		しゅうじ	おたけ	11がつのカレンダーづくり		
	すとり あえもの みそしる	しろみざかな トマトソースに ごまあえ みそしる	ピロピロ トトリム スーポ	さわらの いそべやき にもの みそしる	ぶたの おろしに ごまずあえ みそしる	カレイの につけ ちくぜんに みそしる