

2022年7月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
26	27	28	29	30	1	2
						
3	4	5	6	7	<p>豚の生姜焼き トウモロコシのサラダ</p> 	9
					<p>挽肉とキャベツの重ね煮</p>	
10	11	12	13	14		16
					<p>コーンハンバーグ ほろれんそう和え</p>	
17	18	19	20	21		23
					<p>オクラの豚肉巻き焼き上げとサラダ</p>	
24	25	26	27	28		30
					<p>夏野菜カレー</p>	
31	1	メモ				