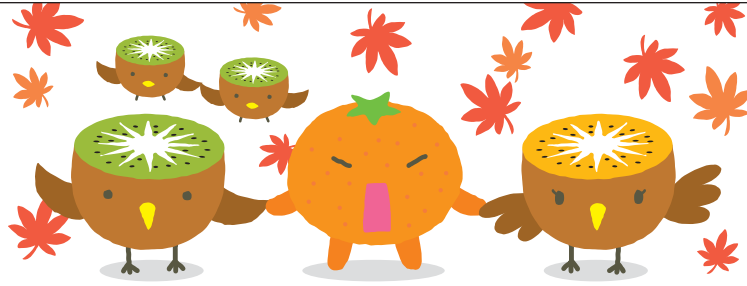


2014

11

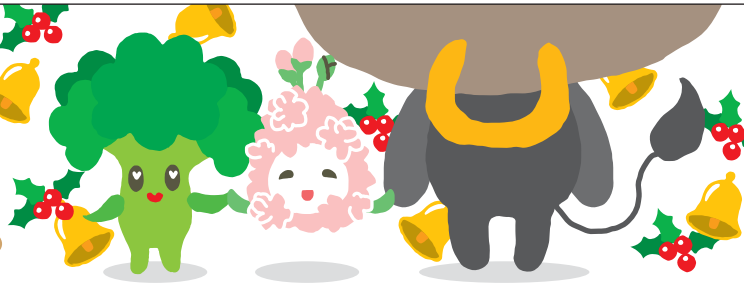


SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
26	27	28	29	30	31	1
2	3 文化の日	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23 勤労感謝の日	24 振替休日	25	26	27	28	29
30						

にくりょうり  
肉料理にはグリーンキウイ! お肉をやわらかくする酵素こうそが含まれているので、  
しょうりょうくわ  
少量おひ加えるだけでも美味しくなりますよ。

2014

12



SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
30	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23 天皇誕生日	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3

あぶら あいしょう よ やさい ゆ  
ブロッコリーは、油と相性が良い野菜。茹でてマヨネーズもいいけれど、グラタ  
ンいに入れたり天ぷらてんにしても美味しいんです!