この商品には著作権等の権利があります。無断で複写・掲写・転用は固くお断りします。
このカレンダーは、日本カレンダー暦文化振興協会監修の暦原本®を使用し、協会の推奨を受けています。
暦文協
暦情報
JCAL
SG-126

2023

令和５年

ぺこぺこ CALENDAR

MADE IN JAPAN

毎日暦の改正などにより、祝日・休日・行事が、変更されることがあります。詳しくは https://jcal.jp
注意 カレンダーを掛ける時やカレンダーをめくる時など指先等身体を傷つけないようにご注意ください。

1

2023 Jan

カレーライス
859kcal

2

s	m	t	w	t	f	s
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28				

sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
1 元日	2 振替休日	3	4	5	6	7
8	9 成人の日	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22 ● カレーの日	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

2

2023
Feb

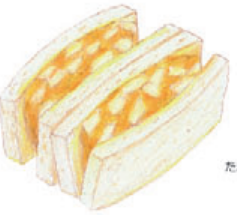
おでん
69kcal

3

s	m	t	w	t	f	s
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11 建国記念の日
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22 おでんの日	23 天皇誕生日	24	25
26	27	28				

3 2023 Mar



たまごサンド（1個）
181kcal

4

s	m	t	w	t	f	s
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13 サンドイッチデー	14	15	16	17	18
19	20	21 春分の日	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

4

2023
Apr

どらやき（1個）
172kcal

5

s	m	t	w	t	f	s
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
						1
2	3	4 ● どらやきの日	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23 30	24	25	26	27	28	29 昭和の日

5 2023 May

たこ焼き（8個）
317kcal

6

s	m	t	w	t	f	s
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
	1	2	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6
7 コナモンの日	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

6 2023 Jun

ちらし寿司
718kcal

7

s	m	t	w	t	f	s
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

● ちらし寿司の日

7

2023
Jul

冷やし中華
577kcal

8

s	m	t	w	t	f	s
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
						1
2	3	4	5	6	7 ● 冷やし中華の日	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17 海の日	18	19	20	21	22
23 30	24 31	25	26	27	28	29

8 2023 Aug

ねぎま（2本）
164kcal

9

s	m	t	w	t	f	s
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10 ● 焼き鳥の日	11 山の日	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

9 2023 Sep

マルゲリータ
565kcal

10

s	m	t	w	t	f	s
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17 ● イタリア料理の日	18 敬老の日	19	20	21	22	23 秋分の日
24	25	26	27	28	29	30

10 2023 Oct

きつまいも蒸しパン（1個）
259kcal

11

s	m	t	w	t	f	s
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
1	2	3	4	5	6	7
8	9 スポーツの日	10	11	12	13 ● サツマイモの日	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

11

2023
Nov

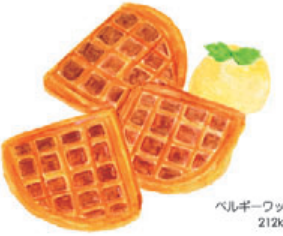
サーロインステーキ（1枚）
413kcal

12

s	m	t	w	t	f	s
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
			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	25
26	27	28	29 ● いい肉の日	30		

12 2023 Dec



ベルギーワッフル（1枚）
212kcal

1 2024

s	m	t	w	t	f	s
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
					1 ワッフルの日	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24 31	25	26	27	28	29	30