

食事カレンダー

ルール（6/9~6/22）

- ① 油をつかない
- ② 出汁をとる
- ③ 大根を食べる

月	火	水	木	金	土	日
なし	あり	なし	なし	なし	あり	あり

ルール（6/9~6/22）

- ① 油をつかない
- ② 出汁をとる
- ③ 大根を食べる



【血の巡り食材】

チンゲン菜

小松菜

ニラ

黒きくらげ

ひじき

血の巡り食材、どれか一つ週に3日ほど食べてほしい。

例えば、ひじきの煮物

チンゲン菜や小松菜のおひたし

キャベツとニラと緑豆もやしと豚肉の蒸し炒め

黒きくらげ入り野菜炒め など

お弁当のおかずや晩ごはんのおかずに使ってください。