

月 日(曜日)	内 容
10月	寒暖差疲労に負けない料理
11月	風邪を予防する料理
12月	冷え性を改善する料理
1月	正月太りを解消する料理
2月	花粉症をのりきる料理
3月	睡眠の質を上げる料理