

月 日(曜日)	内 容
2月	正月太りを解消する料理
3月	花粉症を乗り切る料理
4月	睡眠の質を上げる料理
5月	心のストレスに効く料理
6月	梅雨のたるさを乗り切る料理
7月	紫外線に負けない料理
8月	夏バテ予防の料理
9月	乾燥から身を守る料理