

0101(木)の食事

stay home all day、晴、
・

エレンタール(3包、グレープフルーツ味、オレンジ味)
ペンタサ(16錠)、ビタメジン(3錠)、タフマックE(2錠)、ラックビー(3包)、大建中湯(2包)
健康補助食品：鉄(2錠)、亜鉛(2錠)、ルテイン(2錠)

便通：4

朝食：

1. もち(90g)、
2. 雑煮：ダイコン、ニンジン、コボウ(226g)、
3. 煮しめ：ゴボウ、ハス、コイモ、ニンジン、黒豆(83g)、
4. 酢の物：ハス、カブ、ニンジン(35g)

午前：紅茶(Ceylon Orange Pekoe、Twining)

昼食：

1. お粥(262g)、
2. 煮しめ：ハス、コイモ、ニンジン、ゴボウ(250g)、
3. 野菜サラダ：トマト、サニーレタス、モヤシ(1209g)、
4. 黒豆(76g)、
5. 煮しめ：ゴボウ、ハス、コイモ、ニンジン、コンニャク(250g)、
6. 酢の物：カブ、ハス、ニンジン(54g)

午後：紅茶(Nilgiris、10am-3pm)

夕食：

1. お粥(261g)、
2. 酢の物：カブ、ハス、ニンジン(47g)、
3. 野菜サラダ：トマト、サニーレタス、キウイ、大根千六本(213g)、
4. リンゴ(1/4個)

夜：

0102(金)の食事

stay home all day、晴、
・大阪府松原市でセルフ式給油所の清算機が壊され現金が奪われる

エレンタール(3包、グレープフルーツ味、オレンジ味)
ペンタサ(16錠)、ビタメジン(3錠)、タフマックE(2錠)、ラックビー(3包)、大建中湯(2包)
健康補助食品：鉄(2錠)、亜鉛(2錠)、ルテイン(2錠)

便通：4

朝食：

1. 雑煮：おもち、カブ、ゴボウ、ネギ(459g)、
2. 黒豆(33g)、
3. 煮しめ汁コイモ、ニンジン、ゴボウ、コブ(283g)、
4. にぎり寿司：エビ(3個)、
あんこもち(40g)

午前：紅茶(Nuwaraeliya、TeaMail)

昼食：

1. お粥(293g)、
2. うどん：1玉、ネギ(359g)、
3. 煮しめ：ハス、コイモ、ニンジン、ゴボウ、コンニャク(126g)、
4. 野菜サラダ：トマト、ホウレンソウ、サニーレタス(160g)、
5. 黒豆煮物(29)、
6. 大根葉：大根葉、イリコ(105g)、
7. 酢の物：カブ、ハス、ニンジン、ワカメ(57g)

午後：紅茶(Ceylon Orange Pekoe、Twinings)

夕食：

1. お粥(206g)、
2. 納豆(16g)、
3. 和え物：ハクサイ、コマツナ(121g)、
4. ソバ(142g)、
5. 肉なし肉ジャガ：ジャガイモ、ニンジン、タマネギ(212g)、
6. シャケ(68g)

夜：

0103(土)の食事

stay home all day、晴、

・国立市で六月ホームレス襲撃事件の容疑者として多摩市在住の男を逮捕

エレンタール(3包、グレープフルーツ味、オレンジ味)

ペンタサ(16錠)、ビタメジン(3錠)、タフマックE(2錠)、ラックビー(3包)、大建中湯(2包)

健康補助食品：鉄(2錠)、亜鉛(2錠)、ルテイン(2錠)

便通：4

朝食：

1. 雑煮:おもち、カブ、ゴボウ、ネギ(602g)、
2. ブロッコリー(46g)、
3. 豆腐(80g)、
4. あんこもち(40g)、
5. あられ(13g)

午前：紅茶(Royal Milk Tea、Minton)

昼食：

1. お粥(293g)、
2. うどん:1玉、ネギ(359g)、
3. 煮しめ:ハス、コイモ、ニンジン、ゴボウ、コンニャク(126g)、
4. 野菜サラダ:トマト、ハウレンソウ、サニーレタス(160g)、
5. 黒豆煮物(29)、
6. 大根葉:大根葉、イリコ(105g)、
7. 酢の物:カブ、ハス、ニンジン、ワカメ(57g)

午後：紅茶(Assam、TeaMail)

夕食：

1. お粥(265g)、
2. 納豆(19g)、
3. 煮しめ:コイモ、ダイコン、ニンジン、ハス、ゴボウ、コンニャク(115g)、
4. 野菜サラダ:トマト、キウイ、サニーレタス(117g)、
5. 黒豆(91g)

夜：

0104(日)の食事

stay home all day、晴、

・ニューギニアで地震太平洋沿岸に津波警報

エレンタール(3包、グレープフルーツ味、オレンジ味)

ペンタサ(16錠)、ビタメジン(3錠)、タフマックE(2錠)、ラックビー(3包)、大建中湯(2包)

健康補助食品：鉄(2錠)、亜鉛(2錠)、ルテイン(2錠)

便通：4

朝食：

1. お粥(226g)、
2. 納豆(8g)、
3. 豆腐(80g)、
4. 味噌汁:豆腐、ジャガイモ、タマネギ(620g)、
5. 大根おろし(135g)あんこもち(40g)

午前：紅茶(Queen Anne、Wedgewood)

昼食：

1. お粥(250g)、
2. 納豆(15g)、
3. ぶり抜きぶり大根:大根(224g)、
4. 酢の物:カブ、ダイコン、ニンジン、コンブ(146g)、
5. 和え物:モヤシ、ハクサイ(105g)

午後：

夕食：

1. お粥(240g)、
2. 納豆(11g)、
3. 大根葉:大根葉、イリコ(40g)、
4. 野菜いため:ハクサイ、ニンジン、緑豆ハルサメ、タマネギ(239g)、
5. 野菜サラダ:トマト、サニーレタス、ブロッコリー、キウイ(220g)、
6. 酢の物:ダイコン、カブ、ニンジン(20g)

夜：

0105(月)の食事

stay home all day、曇り、
・防府天満宮で手斧始め式

エレンタール(3包、グレープフルーツ味、
オレンジ味)
ペンタサ(16錠)、ビタメジン(3錠)、タフ
マックE(2錠)、ラックビー(3包)、大建中湯
(2包)
健康補助食品：鉄(2錠)、亜鉛(2錠)、ルテ
イン(2錠)

便通：4

朝食：

1. お粥(197g)、
2. 納豆(11g)、
3. 豆腐(0g)、
4. 味噌汁：豆腐、ジャガイモ、タマネギ
(912g)、
5. 大根おろし(267g)、
6. もち(2個)、
7. リンゴ(82g)

午前：

昼食：

1. お粥(242g)、
2. 納豆(17g)、
3. ぶり大根：大根、ぶり(220g)、
4. 酢の物：カブ、ダイコン、ニンジン、
コンブ(36g)、
5. 野菜サラダ：ブロッコリー、サニーレ
タス、キウイ(230g)、
6. 寿司：いなり、巻(160g)、
7. リンゴ(1/4個)、
8. あんこもち(1個)

午後：紅茶(Ceylon、NOVA)

夕食：

1. お粥(234g)、
2. うどん：1玉、ネギ(345g)、
3. 肉なし肉ジャガ：ジャガイモ、タマネ
ギ、ニンジン(229g)、
4. シャケ(43g)

夜：

0106(火)の食事

stay home all day、曇り
・通常国会が開会

エレンタール(3包、グレープフルーツ味、
オレンジ味)
ペンタサ(16錠)、ビタメジン(3錠)、タフ
マックE(2錠)、ラックビー(3包)、大建中湯
(2包)
健康補助食品：鉄(2錠)、亜鉛(2錠)、ルテ
イン(2錠)

便通：5

朝食：

1. お粥(197g)、
2. 納豆(19g)、
3. 豆腐(300g)、
4. 味噌汁：豆腐、ジャガイモ、タマネギ
(800g)、
5. もち(76g)、
6. リンゴ(70g)

午前：

昼食：

1. お粥(221g)、
2. 納豆(13g)、
3. シャケ(47g)、
4. 煮しめ：ジャガイモ、ダイコン、ニン
ジン(242g)、
5. 野菜サラダ：トマト、ブロッコリー、
サニーレタス(186g)、
6. リンゴ(1/4個)

午後：紅茶(Nuwaraeliya、TeaMail)

夕食：

1. お粥(207g)、
2. 納豆(12g)、
3. 大根葉：大根葉、ジャコ(22g)、
4. 煮物：ジャガモ、ダイコン、ニンジン
(256g)、
5. バナナ(89g)、
6. リンゴ(57g)

夜：

0107(水)の食事

stay home all day、雨

- ・イスラエルのパレスチナ爆撃にエジプトが停戦案提示

エレンタール(3包、グレープフルーツ味、オレンジ味)
 ペンタサ(16錠)、ビタメジン(3錠)、タフマックE(2錠)、ラックビー(3包)、大建中湯(2包)
 健康補助食品：鉄(2錠)、亜鉛(2錠)、ルテイン(2錠)

便通：4

朝食：

1. お粥(292g)、
2. 納豆(9g)、
3. 豆腐(80g)、
4. 味噌汁:豆腐、ジャガイモ、タマネギ(894g)、
5. 大根葉:大根葉、ジャコ(25g)、
6. もち(40g)、
7. バナナ(75g)、
8. リンゴ(70g)

午前：

昼食：

1. お粥(276g)、
2. 納豆(9g)、
3. プリの吸い物(122g)、
4. 肉なし肉ジャガ:ジャガイモ、タマネギ、ニンジン、コンニャク(303g)、
5. 野菜サラダ:トマト、モヤシ、ホウレンソウ、サニーレタス(133g)

午後：紅茶(Queen Anne、Wedgewood)

夕食：

1. お粥(264g)、
2. 納豆(15g)、
3. 和え物:コマツナ(84g)、
4. 煮物:ダイコン、ニンジ、コイモ、コンブ(246g)、
5. 大根葉:大根葉、ジャコ(29g)、
6. バッテラ(80g)、
7. ぼら寿司(80g)、
8. 七草粥(157g)、
9. バナナ(81g)、
10. リンゴ(1/4個)、
11. モチ(60g)

夜：

0108(木)の食事

柳井病院通院、体重(83.3kgs)、晴、

- ・エチオピアで誘拐されていた日本人女性医師が解放

エレンタール(3包、グレープフルーツ味、オレンジ味)
 ペンタサ(16錠)、ビタメジン(3錠)、タフマックE(2錠)、ラックビー(3包)、大建中湯(2包)
 健康補助食品：鉄(2錠)、亜鉛(2錠)、ルテイン(2錠)

便通：5

朝食：

1. お粥(230g)、
2. 納豆(13g)、
3. 豆腐(80g)、
4. 味噌汁:豆腐、ジャガイモ、タマネギ(668g)、
5. 酢の物:カブ、ダイコン、ニンジン(26g)、
6. 大根おろし(95g)、
7. リンゴ(41g)、
8. モチ(40g)

午前：

昼食：

1. お粥(245g)、
2. シャケ(61g)、
3. 肉なし肉ジャガ:ジャガイモ、タマネギ、ニンジン、コンニャク(268g)、
4. 野菜サラダ:トマト、モヤシ、キウイ、サニーレタス(160g)、
5. 酢の物:カブ、ダイコン、ニンジン、ダイコン(55g)、
6. うどん:1/2玉、ネギ(185g)

午後：紅茶(Royal Milk Tea、Minton)

夕食：

1. お粥(237g)、
2. 納豆(14g)、
3. 白和え:コマツナ、ニンジン、ゴマコンニャク(193g)、
4. 野菜いため:ハクサイ、タマネギ、ニンジン、緑豆ハルサメ(269g)、
5. バッテラ:すし飯、シメサバ(44g)、
6. 黄粉もち(89g)

夜：

0109 (金) の食事

周南市へ買物、曇り、小雨、・東京で初雪

エレンタール(3包、グレープフルーツ味、オレンジ味)
 ペンタサ(16錠)、ビタメジン(3錠)、タフマックE(2錠)、
 ラックビー(3包)、大建中湯(2包)
 健康補助食品：鉄(2錠)、亜鉛(2錠)、ルテイン(2錠)

便通：4

朝食：

1. お粥(235g)、
2. 納豆(8g)、
3. 豆腐(80g)、
4. 味噌汁：豆腐、ジャガイモ、タマネギ(740g)、
5. 大根葉：大根葉、ジャコ(33g)、
6. 大根おろし(168g)、
7. リンゴ(73g)、
8. モチ(2個)

午前：

昼食：

1. うどん：1玉、ネギ(1杯)、
2. バナナ(1本)、
3. きなこもち(2個)

午後：紅茶(Nilgirs、10a.m-3p.m)

夕食：

1. 酢の物：カブ、ダイコン、ニンジン(69g)、
2. なべ：タラ、つみれ、ホタテガイ、ハクサイ、シイタケ、シラタケ(1181g)

夜：

0110 (土) の食事

stay home all day、晴、colder

・ガザでの停戦を求め都内でデモ行進

エレンタール(3包、グレープフルーツ味、オレンジ味)ペンタサ(16錠)、ビタメジン(3錠)、タフマックE(2錠)、ラックビー(3包)、大建中湯(2包)、健康補助食品：鉄(2錠)、亜鉛(2錠)、ルテイン(2錠)

便通：5

朝食：

1. お粥(203g)、
2. 納豆(13g)、
3. 豆腐(76g)、
4. 味噌汁：豆腐、サツマイモ、タマネギ(795g)、
5. 大根おろし(100g)、
6. リンゴ(41g)、
7. モチ(30g)

午前：(Fine Strawberry Tea、Wedgewood)

昼食：

1. お粥(200g)、
2. 納豆(17g)、
3. 肉なし肉ジャガ：ジャガイモ、タマネギ、ニンジン、コンニャク(229g)、
4. 野菜サラダ：トマト、モヤシ、キウイ、サニーレタス、ブロッコリー(221g)、
5. 酢の物：カブ、ダイコン、ニンジン、ダイコン(48g)、
6. うどん(162g)、
7. カステラ(145g)、
8. バナナ(1本)、
9. リンゴ(1/4個)

午後：紅茶(Dargeeling TeaMail)

夕食：

1. お粥(284g)、
2. 納豆(17g)、
3. 煮物：ダイコン、コイモ、ニンジン、コンニャク(200g)、
4. サンマ(68g)、
5. 黒豆(48g)、
6. 和え物：コマツナ、ハクサイ(126)、
7. 白和え：ハクサイ、ニンジン、豆腐(80g)

夜：

0111(日)の食事

下関市で座談会、曇り、小雨、
・イスラエルがパレスチナで白リン弾を使用した可能性

エレンタール(3包、グレープフルーツ味、オレンジ味)
ペンタサ(16錠)、ビタメジン(3錠)、タフマックE(2錠)、ラックビー(3包)、大建中湯(2包)
健康補助食品：鉄(2錠)、亜鉛(2錠)、ルテイン(2錠)

便通：4

朝食：

1. お粥(320g)、
2. 納豆(19g)、
3. 豆腐(79g)、
4. 味噌汁：豆腐、サツマイモ、タマネギ(894g)、
5. 大根おろし(59g)、
6. リンゴ(84g)、
7. きなこもち(67g)

午前：

昼食：

1. エレンタール、
2. リンゴ(1/2個)、
3. バナナ(1本)、
4. もみしまんじゅう(20g)

午後：

夕食：

1. お粥(248g)、
2. 納豆(21g)、
3. うどん：1/2玉、ネギ(228)、
4. 煮しめ：ダイコン、コイモ、ニンジン、ゴボウ、コンニャク、ハス(212g)、
5. シャケ(220g)、
6. 大根葉：大根葉、ジャコ(30g)、
7. きなこもち(108g)

夜：

0112(月)の食事

stay home all day、小雪、晴、
・イスラエル軍がパレスチナで白リン弾の使用の疑い

エレンタール(3包、グレープフルーツ味、オレンジ味)
ペンタサ(16錠)、ビタメジン(3錠)、タフマックE(2錠)、ラックビー(3包)、大建中湯(2包)
健康補助食品：鉄(2錠)、亜鉛(2錠)、ルテイン(2錠)

便通：5

朝食：

1. お粥(226g)、
2. 納豆(13g)、
3. 豆腐(81g)、
4. 味噌汁：豆腐、サツマイモ、タマネギ(911g)、
5. 大根おろし(88g)、
6. リンゴ(52g)、
7. モチ(30g)

午前：紅茶(Ceylon Orange Pekoe、Twinings)

昼食：

1. お粥(204g)、
2. 納豆(14g)、
3. きりたんぽ：きりたんぽ、ハクサイ、つみれ、ハルサメ(524g)、
4. 野菜サラダ：トマト、サニーレタス、ブロッコリー(129g)、
5. 酢の物：カブ、ダイコン、ニンジン、ハス(43g)

午後：紅茶(Assam、TeaMail)

夕食：

1. お粥(237g)、
2. 納豆(11g)、
3. 煮しめ：コイモ、ニンジン、ゴボウ、コンニャク(210g)、
4. 大根葉：大根葉、ジャコ(23g)、
5. 黒豆(36g)、
6. 野菜サラダ：トマト、キュウリ、キウイ、サニーレタス、ジャガイモ、モヤシ(328g)、
7. きなこもち(2個)

夜：

0113 (火) の食事

stay home all day、晴、

・SONYが14年ぶりに赤字転落見込み

エレンタール(3包、グレープフルーツ味、オレンジ味)

ペンタサ(16錠)、ビタメジン(3錠)、タフマックE(2錠)、ラックビー(3包)、大建中湯(2包)

健康補助食品：鉄(2錠)、亜鉛(2錠)、ルテイン(2錠)

便通：5

朝食：

1. お粥(292g)、
2. 納豆(13g)、
3. 豆腐(78g)、
4. 味噌汁:豆腐、サツマイモ、タマネギ(767g)、
5. 黒豆(35g)、
6. 大根葉:大根葉、ジャコ(24g)、
7. リンゴ(73g)、
8. モチ(2個)

午前：紅茶(Queen Anne Wedgewood)

昼食：

1. お粥(304g)、
2. 納豆(11g)、
3. 肉なし肉ジャガ:ジャガイモ、タマネギ、ニンジン(217g)、
4. 山イモ(122g)、
5. うどん(120g)、
6. 黒豆(20g)、
7. まぜごはんのおにぎり(98g)、
8. せんべい(16g)、

午後：紅茶(Ceylon、NOVA)

夕食：

1. お粥(.228g)、
2. うどん:1/2玉、ネギ(314g)、
3. シャケ(57g)、
4. 野菜いため:ハクサイ、タマネギ、ニンジン、ハルサメ(436g)、
5. 野菜サラダ:トマト、モヤシ、サニーレタス、キウイ(252g)、
6. せんべい(27g)、
7. リンゴ(1/4個)、
8. あんこもち(1個)

夜：

0114 (水) の食事

stay home all day、晴、

・中央大学駒場キャンパスで教授が刺殺

エレンタール(3包、グレープフルーツ味、オレンジ味)

ペンタサ(16錠)、ビタメジン(3錠)、タフマックE(2錠)、ラックビー(3包)、大建中湯(2包)

健康補助食品：鉄(2錠)、亜鉛(2錠)、ルテイン(2錠)

便通：4

朝食：

1. お粥(284g)、
2. 納豆(16g)、
3. 豆腐(81g)、
4. 味噌汁:豆腐、サツマイモ、タマネギ(745g)、
5. 肉なし肉ジャガ:ジャガイモ、タマネギ、ニンジン(170g)、
6. 大根おろし(213g)、
7. リンゴ(1/4個)、
8. あんこもち(21)

午前：紅茶(Dargeeling、TeaMail)

昼食：

1. お粥(304g)、
2. 納豆(13g)、
3. 和え物ハクサイ、コマツナ(100g)、
4. うどん(190g)、
5. 煮しめ:コンニャク、ダイコン、コボウ、ニンジン、ハンペン(204g)、
6. あんこもち(1個)

午後：紅茶(Fine Strawberry Tea、Wedgewood)

夕食：

1. お粥(322g)、
2. うどん:1/2玉、ネギ(216g)、
3. 肉なし肉ジャガ:ジャガイモ、タマネギ、ニンジン(255g)、
4. 酢の物:大根、カブ、ニンジン(74g)、
5. 大根葉:大根葉、ジャコ(37g)、
6. 野菜サラダ:トマト、ブロッコリー、サニーレタス、モヤシ(206g)、
7. バナナ(1本)、
8. リンゴ(1/4個)、
9. あんこもち(1個)

夜：

0115 (木) の食事

stay home all day、晴、

・中央大学駒場キャンパスで教授殺害犯は黒い帽子に黒い衣服

エレンタール(3包、グレープフルーツ味、オレンジ味)

ペンタサ(16錠)、ビタメジン(3錠)、タフマックE(2錠)、ラックビー(3包)、大建中湯(2包)

健康補助食品：鉄(2錠)、亜鉛(2錠)、ルテイン(2錠)

便通：4

朝食：

1. お粥(267g)、
2. 納豆(12g)、
3. 豆腐(160g)、
4. 味噌汁：豆腐、サツマイモ、タマネギ(887g)、
5. 大根葉：大根葉、ジャコ(181g)、
6. 大根おろし(86g)、
7. リンゴ(1/4個)、
8. あんこモチ(1個)

午前：紅茶(Ceylon Orange Pekoe、Twinings)

昼食：

1. お粥(244g)、
2. 納豆(13g)、
3. 肉なし肉ジャガ：ジャガイモ、タマネギ、ニンジン、コンニャク(182g)、
4. シャケ(50g)、
5. 大根葉：大根葉、ジャコ(56g)、
6. れ野菜サラダ：トマト、ブロッコリー、モヤシ、キウイ(200g)、
7. リンゴ(1/4個)

午後：紅茶(Assam、TeaMail)

夕食：

1. お粥(249g)、
2. 納豆(14g)、
3. ヤマイモ(163g)、
4. 煮物：ハクサイ、緑豆ハルサメ、つみれ(534g)、
5. 酢の物：ダイコン、ニンジン(120g)

夜：

0116 (金) の食事

stay home all day、曇り、

・ニューヨークでA320がハドソン川に不時着

エレンタール(3包、グレープフルーツ味、オレンジ味)

ペンタサ(16錠)、ビタメジン(3錠)、タフマックE(2錠)、ラックビー(3包)、大建中湯(2包)

健康補助食品：鉄(2錠)、亜鉛(2錠)、ルテイン(2錠)

便通：7(下痢3)

朝食：

1. お粥(222g)、
2. 納豆(14g)、
3. 豆腐(112g)、
4. 味噌汁：豆腐、サツマイモ、タマネギ(716g)、
5. 大根葉：大根葉、ジャコ(112g)、
6. 大根おろし(112g)、
7. リンゴ(50g)、
8. 酢の物：ダイコン、ニンジン、おぼろこぶ(54g)

午前：紅茶(Strawberry Tea、Wedgewood)

昼食：

1. お粥(245g)、
2. 納豆(15g)、
3. 和え物：ハクサイ、モヤシ(117g)、
4. 煮物：ダイコン、ニンジン、コボウ(234g)、
5. みりんぼし(34g)酢の物：ダイコン、ニンジン、コンブ(41g)、
6. うどん：1/2玉、ネギ(219g)、
7. リンゴ(1/4個)

午後：紅茶(Nuwaraeliya、TeaMail)

夕食：

1. お粥(221g)、
2. 納豆(11g)、
3. 白和え：ハクサイ、豆腐、ニンジン(147g)、
4. うどん：1/2玉、ネギ(274g)、
5. 煮しめ：ダイコン、コイモ、ニンジン、コボウ、コンニャク(270g)、
6. バッテラ(100g)、
7. きなこもち(80g)

夜：

0117(土)の食事

stay home all day、曇り、

・

エレンタール(3包、グレープフルーツ味、オレンジ味)

ペンタサ(16錠)、ビタメジン(3錠)、タフマックE(2錠)、ラックビー(3包)、大建中湯(2包)

健康補助食品：鉄(2錠)、亜鉛(2錠)、ルテイン(2錠)

便通：5

朝食：

1. お粥(259g)、
2. 納豆(16g)、
3. 豆腐(78g)、
4. 味噌汁：豆腐、サツマイモ、タマネギ(760g)、
5. 大根おろし(64g)、
6. リンゴ(81g)

午前：紅茶(Ceylon Orange Pekoe, Twinings)

昼食：

1. お粥(253g)、
2. 白和え：豆腐、ハクサイ、ニンジン(87g)、
3. 煮しめ：ダイコン、ニンジン、コボウ、コイモ、ハス(204g)、
4. 煮物：ハクサイ、ネギ、緑豆ハルサメ、つみれ(286g)、
5. うどん：1/2玉、ネギ(165g)、
6. ばら寿司(58g)、
7. ブロッコリー(40g)、
8. きなこもち(120g)

午後：紅茶(Queen Anne, Wedgewood)

夕食：

1. ご飯(74g)、
2. うどん：1/2玉、ネギ(244g)、
3. 野菜いため：ハクサイ、緑豆ハルサメ、タマネギ、ニンジン、コブ(325g)、
4. 野菜サラダ：トマト、サニーレタス、マカロニ、キウイ(200g)、
5. バッテラ：すし飯、シメサバ(122g)、

きなこもち(41g)

夜：

0118(日)の食事

stay home all day、曇り

・自民党大会と民主党大会が開かれる

エレンタール(3包、グレープフルーツ味、オレンジ味)

ペンタサ(16錠)、ビタメジン(3錠)、タフマックE(2錠)、ラックビー(3包)、大建中湯(2包)

健康補助食品：鉄(2錠)、亜鉛(2錠)、ルテイン(2錠)

便通：5

朝食：

1. お粥(259g)、
2. 納豆(21g)、
3. 豆腐(78g)、
4. 味噌汁：豆腐、サツマイモ、タマネギ(791g)、
5. 大根おろし(91g)、
6. リンゴ(42g)

午前：紅茶(Orange Ceylon Pekoe, Twinings)

昼食：

1. お粥(294g)、
2. 納豆(15g)、
3. うどん：1/2玉、ネギ(272g)、
4. 和え物：カブ、ハクサイ(94g)、
5. 煮しめ：ダイコン、ニンジン、ハス、コイモ(341g)、
6. サバみそ煮物：(45g)、
7. バッテラ：すし飯、シメサバ(60g)、
8. きなこもち(50g)

午後：紅茶(Queen Anne, Wedgewood)

夕食：

1. お粥(234g)、
2. 野菜サラダ：トマト、ブロッコリー、サニーレタス、キュウリ(203g)、
3. あんこう鍋：あんこう、ホタテ、ツミレ、コンニャク、ハクサイ、ネギ、シイタケ、豆腐、うどん(910g)

夜：

0119(月)の食事

stay home all day、晴、

・参院で第二次補正予算案審議が始まる

エレンタール(3包、グレープフルーツ味、オレンジ味)

ペンタサ(16錠)、ビタメジン(3錠)、タフマックE(2錠)、ラックビー(3包)、大建中湯(2包)、

健康補助食品：鉄(2錠)、亜鉛(2錠)、ルテイン(2錠)

便通：5

朝食：

1. お粥(262g)、
2. 納豆(24g)、
3. 豆腐(84g)、
4. 味噌汁：豆腐、サツマイモ、タマネギ(708g)、
5. バナナ(92g)、
6. リンゴ(51g)

午前：紅茶(Royal Milk Tea、Minton)

昼食：

1. お粥(226g)、
2. 納豆(15g)、
3. うどん：1/2玉、ネギ(228g)、
4. 酢の物：ハヤトウリ、ニンジン(156g)、
5. 肉なし肉ジャガ：ジャガイモ、ニンジン、タマネギ(145g)、
6. ブリみそ煮(80g)、
7. きなこもち(55g)

午後：紅茶(Nuwaraeliya、TeaMail)

夕食：

1. お粥(248g)、
2. 納豆(16g)、
3. 大根葉：大根葉、ジャコ(14g)、
4. 野菜いため：ハクサイ、ニンジン、タマネギ、コンブ(246g)、
5. 野菜サラダ：トマト、ヤマモモ、キウイ、サニーレタス(189g)

夜：

0120(月)の食事

stay home all day、晴、

・オバマ大統領の就任式

エレンタール(3包、グレープフルーツ味、オレンジ味)

ペンタサ(16錠)、ビタメジン(3錠)、タフマックE(2錠)、ラックビー(3包)、大建中湯(2包)

健康補助食品：鉄(2錠)、亜鉛(2錠)、ルテイン(2錠)

便通：5

朝食：

1. お粥(248g)、
2. 納豆(13g)、
3. 豆腐(78g)、
4. 味噌汁：豆腐、サツマイモ、タマネギ、カボチャ(809g)、
5. 大根おろし(135)、
6. 大根葉：大根葉、ジャコ(19g)、
7. 大根のつけもの(16g)

午前：紅茶(Dargeeling、TeaMail)

昼食：

1. お粥(g)、
2. 納豆(15g)、
3. うどん：1/2玉、ネギ(228g)、
4. 酢の物：ハヤトウリ、ニンジン(156g)、
5. 肉なし肉ジャガ：ジャガイモ、ニンジン、タマネギ(145g)、
6. ブリ照り焼き(80g)、
7. きなこもち(55g)

午後：紅茶(Ceylon、Lipton)

夕食：

1. お粥(259g)、
2. 納豆(16g)、
3. 煮しめ：コイモ、ハス、ニンジン、コボウ、コンニャク(244g)、
4. 野菜サラダ：トマト、キュウリ、キウイ、サニーレタス(215g)、
5. うどん：1/2玉、ネギ(192g)、
6. バナナ(91g)、
7. きなこもち(42g)、
8. リンゴ(68g)

夜：

0121(水)の食事

山中クリニック通院、曇り、雨、
・東京新宿の路上で男が庖丁で刺される
エレンタール(3包、グレープフルーツ味、
オレンジ味)
ペンタサ(16錠)、ビタメジン(3錠)、タフ
マックE(2錠)、ラックビー(3包)、大建中湯
(2包)
健康補助食品：鉄(2錠)、亜鉛(2錠)、ルテ
イン(2錠)

便通：5

1. 朝食：
2. お粥(247g)、
3. 納豆(11g)、
4. 豆腐(74g)、
5. 味噌汁：豆腐、サツマイモ、タマネ
ギ、カボチャ(736g)、
6. 大根おろし(114g)、
7. 大根葉：大根葉、ジャコ(20g)、
8. リンゴ(66g)

午前：

昼食：

1. お粥(269g)、
2. 納豆(14g)、
3. ツミレ汁：ハクサイ、モヤシ、ツミ
レ、ネギ(452g)、
4. サバの味噌煮(51g)、
5. 野菜サラダ：トマト、キウリ、キウ
イ、モヤシ、サニーレタス、ブロッ
コリー(203g)、
6. わさび漬(10g)、
7. きなこもち(1個)

午後：紅茶(Nilgiris、10a.m-3p.m)

夕食：

1. お粥(227g)、
2. 納豆(9g)、
3. 酢の物：カブ、ニンジン(30g)、
4. 煮しめ：ハス、コイモ、ニンジン
(164g)、
5. ハンペン・コンニャク(86g)、
6. 和え物：コマツナ(39g)、
7. きなこもち(1個)

夜：

0122(木)の食事

柳井病院通院、体重(84.9kgs)、曇り、
・消費税引き上げについて付則の条文が自
民党内でまとまる

エレンタール(3包、グレープフルーツ味、
オレンジ味)
ペンタサ(16錠)、ビタメジン(3錠)、タフ
マックE(2錠)、ラックビー(3包)、大建中湯
(2包)
健康補助食品：鉄(2錠)、亜鉛(2錠)、ルテ
イン(2錠)

便通：4

朝食：

1. お粥(267g)、
2. 納豆(15g)、
3. 豆腐(87g)、
4. 味噌汁：豆腐、サツマイモ、タマネ
ギ、カボチャ(700g)、
5. バナナ(69g)、
6. リンゴ(49g)、
7. もち(30g)

午前：

昼食：

1. お粥(269g)、
2. 納豆(14g)、
3. ツミレ汁：ハクサイ、モヤシ、ツミ
レ、ネギ(452g)、
4. サバの味噌煮(51g)、
5. 野菜サラダ：トマト、キウリ、キウ
イ、モヤシ、サニーレタス、ブロッ
コリー(203g)、
6. わさび漬(10g)、
7. きなこもち(1個)

午後：紅茶(Royal Milk Tea、Minton)

夕食：

1. お粥(226g)、
2. 納豆(12g)、
3. うどん：1/2玉、ネギ(227g)、
4. 酢の物：ハス、ワカメ、ニンジン
(24g)、
5. 野菜サラダ：トマト、サニーレタス、
キウイ(211g)、
6. 煮物：つみれ、ニンジン、ハクサイ、
モヤシ、ハンペン(549g)、
7. バナナ(1個)、
8. リンゴ(1/2個)

夜：

0123 (金) の食事

stay home all day、曇り、
・大分県の造船所で建造中の船のタラップ
が落下2人が死亡

エレンタール(3包、グレープフルーツ味、
オレンジ味)
ペンタサ(16錠)、ビタメジン(3錠)、タフ
マックE(2錠)、ラックビー(3包)、大建中湯
(2包)
健康補助食品：鉄(2錠)、亜鉛(2錠)、ルテ
イン(2錠)

便通：5

朝食：

1. お粥(240g)、
2. 納豆(17g)、
3. 豆腐(80g)、
4. 味噌汁：豆腐、サツマイモ、タマネギ
(804g)、
5. 大根おろし(114g)、
6. 大根葉：大根葉、ジャコ(26g)、
7. きなこもち(1個)

午前：紅茶(Dargeeling、TeaMail)

昼食：

1. お粥(236g)、
2. 納豆(16g)、
3. うどん：1玉、ネギ(370g)、
4. 和え物：コマツナ(70g)、
5. シャケ(30g)、
6. 肉なし肉ジャガ：ジャガイモ、タマ
ネギ、ニンジン(268g)、
7. ひじきヒジキ、ニンジン、コン
ニャク(93g)、
8. リンゴ(1/4個)

午後：紅茶(Nuwaraeliya、TeaMail)

夕食：

1. お粥(255g)、
2. 納豆(9g)、
3. うどん：1/2玉、ネギ(236g)、
4. 白和え：豆腐、ニンジン、ハクサイ
(164g)、
5. つみれ汁：つみれ、ハクサイ、ニン
ジン、ネギ(427g)、
6. きなこもち(45g)、
7. バナナ(75g)、
8. リンゴ(66g)

夜：

0124 (土) の食事

stay home all day、曇り、雪、風、
・金融支援一般企業にも拡大方針

エレンタール(3包、グレープフルーツ味、
オレンジ味)
ペンタサ(16錠)、ビタメジン(3錠)、タフ
マックE(2錠)、ラックビー(3包)、大建中湯
(2包)
健康補助食品：鉄(2錠)、亜鉛(2錠)、ルテ
イン(2錠)

便通：5

朝食：

1. お粥(279g)、
2. 納豆(16g)、
3. 豆腐(80g)、
4. 味噌汁：豆腐、サツマイモ、タマネギ
(758g)、
5. 大根葉：大根葉、ジャコ(11g)、
6. ワサビ漬(7g)、
7. リンゴ(49g)

午前：紅茶(Queen Anne、Wedgewoodl)

昼食：

1. お粥(268g)、
2. 納豆(15g)、
3. うどん：1/2玉、ネギ(254g)、
4. 肉なし肉ジャガ：ジャガイモ、タマ
ネギ、ニンジン、コンニャク(252g)、
5. シャケ(28g)、
6. 野菜サラダ：トマト、モヤシ、マカロ
ニ、サニーレタス(270g)、
7. きなこもち(1個)

午後：紅茶(Fine Strawberry Tea、
Wedgewood)

夕食：

1. お粥(196g)、
2. 和え物：ハクサイ、モヤシ(125g)、
3. 鯛鍋：タイ、ハクサイ、豆腐、ネギ、
シイタケ、うどん(1371g)、
4. リンゴ(46g)

夜：

0125 (日) の食事

広島ですこぶる快腸倶楽部10周年記念市民
公開講座、雪風、曇り、雪、

・オバマ大統領の支持率が68%で戦後歴代
2位

エレンタール(4包、グレープフルーツ味、
オレンジ味)

ペンタサ(12錠)、ビタメジン(3錠)、タフ
マックE(2錠)、ラックビー(3包)、大建中湯
(2包)

健康補助食品：鉄(2錠)、亜鉛(2錠)、ルテ
イン(2錠)

便通：4

朝食：

1. お粥(268g)、
2. 納豆(11g)、
3. 豆腐(80g)、
4. 味噌汁:豆腐、サツマイモ、タマネギ
(916g)、
5. リンゴ(46g)

午前：

昼食：

1. エレンタール、
2. リンゴ(1/2個)、
3. バナナ(1本)

午後：

夕食：

1. ご飯(196g)、
2. 納豆(16g)、
3. 酢の物:カブ、ニンジン、ダイコン
(38g)、
4. カボチャ(244g)、
5. うどん:1/2玉、ネギ(511g)、
6. 大根葉:大根葉、ジャコ(38g)、
7. 野菜サラダ:トマト、サニーレタス、
モヤシ、大根千六本、キウイ
(262g)、
8. 焼きサーモン(86g)、
9. リンゴ(1/4個)

夜：紅茶(Ceylon、Lipton)

0126 (月) の食事

stay home all day、小雨、曇り、

・女性バラバラ事件の被告に死刑を求刑

エレンタール(3包、グレープフルーツ味、
オレンジ味)

ペンタサ(16錠)、ビタメジン(3錠)、タフ
マックE(2錠)、ラックビー(3包)、大建中湯
(2包)

健康補助食品：鉄(2錠)、亜鉛(2錠)、ルテ
イン(2錠)

便通：4

朝食：

1. お粥(218g)、
2. 納豆(14g)、
3. 豆腐(81g)、
4. 味噌汁:豆腐、サツマイモ、タマネ
ギ、ジャガイモ(758g)、
5. 大根おろし(75g)、
6. リンゴ(49g)

午前：紅茶(Nilgirs、10am-3p.l)

昼食：

1. お粥(224g)、
2. 納豆(16g)、
3. うどん:1/2玉、ネギ(222g)、
4. 酢の物:カブ、ニンジン(60g)、
5. けんちん:豆腐、ダイコン、コイモ、
ハス、ニンジン(276g)、
6. 野菜サラダ:トマト、モヤシ、ワカ
メ、サニーレタス(182g)

午後：紅茶(Darggeling、TeaMail)

夕食：

1. お粥(249g)、
2. 納豆(14g)、
3. うどん:1/2玉、ネギ、大根おろし
(326g)、
4. 和え物:ハクサイ、モヤシ(221g)、
5. 肉なし肉ジャガ:ジャガイモ、タマネ
ギ、ニンジン、コンニャク(240g)、
6. みりん干し(49g)

夜：

0127(火)の食事

stay home all day、晴、
・第二次補正予算が成立

エレンタール(3包、グレープフルーツ味、
オレンジ味)
ペンタサ(16錠)、ビタメジン(3錠)、タフ
マックE(2錠)、ラックビー(3包)、大建中湯
(2包)
健康補助食品：鉄(2錠)、亜鉛(2錠)、ルテ
イン(2錠)

便通：5

朝食：

1. お粥(246g)、
2. 納豆(9g)、
3. 豆腐(82g)、
4. 味噌汁：豆腐、サツマイモ、タマネ
ギ、ジャガイモ、サツマイモ
(816g)、
5. 大根おろし(72g)、
6. リンゴ(81g)、
7. あられ(20g)

午前：紅茶(Ceylon、Lipton)

昼食：

1. お粥(260g)、
2. 納豆(17g)、
3. うどん：1/2玉、ネギ、大根おろし
(302g)、
4. 酢の物：カブ、ニンジン、ワカメ
(41g)、
5. けんちん：豆腐、コイモ、ダイコン、
ニンジン(261g)、
6. かぼちゃ(74g)

午後：紅茶(Nilgirs、10am-3pm)

夕食：

1. お粥(251g)、
2. 納豆(12g)、
3. うどん：1/2玉、ネギ(229g)、
4. 野菜サラダ：トマト、温キャベツ、モ
ヤシ、サニーレタス、キウイ
(279g)、
5. 煮物：つみれ、緑豆ハルサメ、ニンジ
ン、ハクサイ、エノキ(407g)、
6. リンゴ(71g)、
7. バナナ(1本)

夜：

0128(水)の食事

stay home all day、晴、
・島根県のカニ籠漁船が日本海で拿捕・ロ
シアへ連行

エレンタール(3包、グレープフルーツ味、
オレンジ味)
ペンタサ(16錠)、ビタメジン(3錠)、タフ
マックE(2錠)、ラックビー(3包)、大建中湯
(2包)
健康補助食品：鉄(2錠)、亜鉛(2錠)、ルテ
イン(2錠)

便通：4

朝食：

1. お粥(278g)、
2. 納豆(8g)、
3. 豆腐(80g)、
4. 味噌汁：豆腐、サツマイモ、タマネ
ギ、ジャガイモ、サツマイモ
(735g)、
5. 大根おろし(125g)、
6. 大根葉：大根葉、ジャコ(13g)、
7. リンゴ(125g)

午前：紅茶(Wild Stauberry Tea、
Wedgewood)、
もち(2個)

昼食：

1. お粥(260g)、
2. 納豆(12g)、
3. うどん：1/2玉、ネギ(334g)、
4. 和え物：モヤシ、コマツナ(107g)、
5. けんちん：豆腐、ダイコン、コイモ、
ハス、ニンジン(252g)、
6. ごはん(56g)、
7. あんこもち(1個)

午後：紅茶(Ceylon、Lipton)

夕食：

1. お粥(273g)、
2. うどん：1/2玉、ネギ(232g)、
3. シャケ(47g)、
4. 煮物：カボチャ(261g)、
5. 野菜サラダ：トマト、モヤシ、キウ
イ、サニーレタス(195g)

夜：

0129 (木) の食事

stay home all day、曇り、windy、雨、
・インフルエンザ治療薬リレンザについて
製薬会社に注意喚気と呼びかける

エレンタール(3包、グレープフルーツ味、
オレンジ味)
ペンタサ(16錠)、ビタメジン(3錠)、タフ
マックE(2錠)、ラックビー(3包)、大建中湯
(2包)
健康補助食品：鉄(2錠)、亜鉛(2錠)、ルテ
イン(2錠)

便通：4

朝食：

1. お粥(221g)、
2. 納豆(14g)、
3. 、味噌汁:豆腐、サツマイモ、タマネ
ギ、ジャガイモ、サツマイモ
(650g)、
4. 大根おろし(86g)、
5. あんこもち(1個)、
6. リンゴ(42g)、

午前：紅茶(Ceylon、Lipton)

昼食：

1. お粥(260g)、
2. 納豆(12g)、
3. うどん:1/2玉、ネギ(334g)、
4. 和え物:モヤシ、コマツナ(107g)、
5. けんちん:豆腐、ダイコン、コイモ、
ハス、ニンジン(252g)、
6. ごはん(56g)、
7. あんこもち(1個)

午後：紅茶(Nuwaraeliya、TeaMail)

夕食：

1. お粥(228g)、
2. 納豆(10g)、
3. うどん:1/2玉、ネギ(252g)、
4. 野菜サラダ:トマト、マカロニ、キウ
イ、サニーレタス(224g)、
5. 肉なし肉ジャガ:ジャガイモ、タマネ
ギ、ニンジン(206g)、
6. つけもの(32g)、
7. あんこもち(74g)、
8. リンゴ(52g)

夜：

0130 (金) の食事

stay home all day、雨、曇り、
・大図物の若麒麟が大麻所持で逮捕

エレンタール(3包、グレープフルーツ味、
オレンジ味)
ペンタサ(16錠)、ビタメジン(3錠)、タフ
マックE(2錠)、ラックビー(3包)、大建中湯
(2包)
健康補助食品：鉄(2錠)、亜鉛(2錠)、ルテ
イン(2錠)

便通：4

朝食：

1. お粥(227g)、
2. 納豆(17g)、
3. 、味噌汁:豆腐、サツマイモ、タマネ
ギ、ジャガイモ、サツマイモ
(814g)、
4. 豆腐(79g)、
5. 大根葉:大根葉、ジャコ(70g)、
6. リンゴ(61g)、
7. 豆(60g)

午前：紅茶(Queen Anne、Wedgewood)

昼食：

1. お粥(328g)、
2. 納豆(12g)、
3. うどん:1/2玉、ネギ(406g)、
4. 白物:豆腐、ハクサイ、ニンジン
(154g)、
5. 肉なし肉ジャガ:ジャガイモ、ニンジ
ン、タマネギ、コンニャク(255g)、
6. シャケ(54g)、
7. きなこもち(1個)、
8. リンゴ(1/4個)

午後：紅茶(Orange Pekoe、Twinings)

夕食：

1. お粥(228g)、
2. 納豆(17g)、
3. うどん:1/2玉、ネギ(254g)、
4. 煮しめ:ハス、コイモ、ゴボウ、ニン
ジン(294g)、
5. 野菜サラダ:トマト、マカロニ、キウ
イ、サニーレタス(126g)

夜：

0131(土)の食事

stay home all day、晴、

・NEC2万人の人員削減

エレンタール(3包、グレープフルーツ味、
オレンジ味)

ペンタサ(16錠)、ビタメジン(3錠)、タフ
マックE(2錠)、ラックビー(3包)、大建中湯
(2包)

健康補助食品：鉄(2錠)、亜鉛(2錠)、ルテ
イン(2錠)

便通：5

朝食：

1. お粥(253g)、
2. 納豆(7g)、
3. 、味噌汁:豆腐、サツマイモ、タマネ
ギ、ジャガイモ、サツマイモ
(753g)、
4. 豆腐(78g)、
5. 白和え:豆腐、ハクサイ、ニンジン
(92g)、
6. ヒジキ(24g)、
7. リンゴ(42g)、
8. あんこもち(1個)

午前：

昼食：

1. お粥(228g)、
2. 納豆(11g)、
3. うどん:1/2玉、ネギ(186g)、
4. 和え物:モヤシ、ハクサイ、ゴマ
(132g)、
5. 肉なし肉ジャガ:ジャガイモ、ニンジ
ン、タマネギ(360g)、
6. シャケ(54g)、
7. あんこもち(1個)

午後：紅茶(Fine Wildstrawberry、
Wedgewood)

夕食：

1. お粥(289g)、
2. 和え物:モヤシ、ハクサイ(45g)、
3. 野菜サラダ:トマト、キウイ、サニー
レタス(213g)、
4. タラちり:タラ、豆腐、つみれ、ハク
サイ、エノキ、ネギ、イトコン
ニャク、うどん(1387g)

夜：