

0201(日)の食事

stay home all day、晴、
・若麒麟の辞表提出を受不受理・解雇へ

エレンタール(3包、グレープフルーツ味、
オレンジ味)

ペントサ(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(251g)、
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
(815g)、
4. 豆腐(79g)、
5. ひじき：ひじき、ニンジン、油揚げ
(52g)、
6. つけもの：ダイコン(39g)、
7. リンゴ(52g)

午前：紅茶(Nilgirs、10am-3pm)

昼食：

1. お粥(280g)、
2. 納豆(10g)、
3. うどん：1/2玉、ネギ(247g)、
4. いわし(煮物)(42g)、
5. 煮しめ：ハス、コイモ、ニンジン、コ
ボウ(290g)、
6. 野菜サラダ：トマト、ブロッコリー、
サニーレタス(160g)、
7. あんこもち(61g)

午後：紅茶(Fine Wildstrawberry、

1. Wedgewood)、
2. バナナ

夕食：

1. お粥(254g)、
2. 納豆(21g)、
3. 和え物：ハクサイ、モヤシ(98g)、
4. 煮しめ：コイモ、ハス、ゴボウ、ニン
ジン、コンニャク(298g)、
5. ヒジキの煮物：ヒジキ、ニンジン、油
揚げ(68g)、
6. リンゴ(1/4個)

夜：

0202(月)の食事

stay home all day、晴、
・浅間山の入山禁止措置

エレンタール(3包、グレープフルーツ味、
オレンジ味)

ペントサ(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(251g)、
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
(815g)、
4. 豆腐(79g)、
5. ひじき：ひじき、ニンジン、油揚げ
(52g)、
6. つけもの：ダイコン(39g)、
7. リンゴ(52g)

午前：紅茶(Nilgirs、10am-3pm)

昼食：

1. お粥(220g)、
2. 納豆(16g)、
3. うどん：1/2玉、ネギ(237g)、
4. 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(230)、
5. ヤマイモ(90g)、
6. あんこもち(1湖)

午後：紅茶(Assam、10am-3pm)

夕食：

1. お粥(298g)、
2. 納豆(11g)、
3. うどん：1/2玉、ネギ(269g)、
4. 野菜煮込み：ハクサイ、ニンジン、つ
みれ、緑豆ハルサメ(420g)、
5. 野菜サラダ：トマト、キウイ、キュウ
リ、サニーレタス、モヤシ(199g)、
6. 酢の物：カブ、ニンジン(47g)

夜：

0203(火)の食事

stay home all day、雨、

- ・日銀が銀行保有の企業株式の買い取りを発表

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(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(135g)、
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(706g)、
4. 豆腐(79g)、
5. 大根おろし(186g)、
6. 大根葉:大根葉、ジャコ(17g)、
7. バナナ(71g)、
8. リンゴ(71g)

午前：紅茶(Queen Anne、Wedgewoods)

昼食：

1. お粥(209g)、
2. 納豆(79g)、
3. うどん:1/2玉、ネギ(217g)、
4. 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(261)、
5. 酢の物:ワカメ、カブ、ニンジン(35g)、
6. みりん干し(38g)、
7. 野菜サラダ:トマト、温キャベツ、ブロッコリー、モヤシ(217g)、
8. あんこもち(1湖)

午後：紅茶(Fine Wildstrawberry)

夕食：

1. お粥(258g)、
2. 納豆(16g)、
3. うどん:1/2玉、ネギ、大根おろし(408g)、
4. ヤマイモ(95g)、
5. 野菜いため:ハクサイ、ニンジン、タマネギ、緑豆ハルサメ、つみれ(338g)、
6. リンゴ(59g)、
7. バナナ(1本)、

あんこもち(1個)

夜：

0204(水)の食事

stay home all day、晴、

- ・ファミマとイオンが業務提携で電子マネーを共通化

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(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(270g)、
2. 納豆(12g)、
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(838g)、
4. 豆腐(79g)、
5. バナナ(1本)、
6. リンゴ(50g)

午前：紅茶(Ceylon Orange Pekoe、Twinings)

昼食：

1. お粥(188g)、
2. 納豆(12g)、
3. うどん:1/2玉、ネギ(241g)、
4. 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(164g)、
5. 和え物:ハクサイ、コマツナ(123g)、
6. 巻ずし(200g)

午後：紅茶(Darjeeling、TeaMail)

夕食：

1. お粥(183g)、
2. 大根葉:大根葉、ジャコ(36g)、
3. 野菜いため:ハクサイ、ニンジン、タマネギ、コンブ、緑豆ハルサメ、つみれ(319g)、
4. 野菜サラダ:トマト、モヤシ、大根の千六本、サニーレタス(215g)、
5. きなこもち(1個)

夜：

0205 (木) の食事

柳井病院通院、体重(83.6kgs)、晴、
・寝具販売のL & Gの会長が逮捕

エレンタール(4包、グレープフルーツ味、
オレンジ味)

ペントサ(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(242g)、
2. 納豆(18g)、
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
(645g)、
4. 豆腐(82g)、
5. 大根葉:大根葉、ジャコ(27g)、
6. 大根おろし(78g)、
7. リンゴ(47g)

午前：

昼食：

1. お粥(248g)、
2. 納豆(19g)、
3. うどん:1/2玉、ネギ、大根おろし
(248g)、
4. 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(200g)、
5. 酢の物:ハス、カブ、ニンジン
(46g)、
6. 野菜サラダ:トマト、ブッコリー、モ
ヤシ、ハウレンソウ(201g)

午後：紅茶(Ceylon、Lipton)

夕食：

1. お粥(284g)、
2. シャケ(32g)、
3. うどん:1/2玉、ネギ(245g)、
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(238g)、
5. 和え物:キャベツ、モヤシ(149g)、
6. リンゴ(1/2個)、
7. バナナ(1個)

夜：

0206 (金) の食事

stay home all day、晴、

・麻生総理が郵政民営化見直しを発言

エレンタール(3包、グレープフルーツ味、
オレンジ味)

ペントサ(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(296g)、
2. 納豆(10g)、
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(577g
)、
4. リンゴ(45g)

午前：紅茶(Ceylong、Lipton)

昼食：

1. お粥(197g)、
2. 納豆(8g)、
3. うどん:1/2玉、ネギ(224g)、
4. 野菜いため:タマネギ、ニンジン、ハ
クサイ、緑豆ハルサメ(401g)、
5. 野菜サラダ:トマト、ブッコリー、モ
ヤシ、マカロニ(209g)

午後：紅茶(Queen Anne、Wedgewood)

夕食：

1. お粥(272g)、
2. 納豆(16g)、
3. 煮物:ヒジキ、コンニャク、ニンジン
(47g)、
4. 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(220g)、
5. うどん:1/2玉、ネギ(272g)、
6. 赤魚の味噌煮(61g)、
7. 酢の物:コブ、ハス、ニンジン(34g)

夜：

0207(土)の食事

stay home all day、晴、

- ・大分県でフグの卵巣が2パック販売2人が中毒

エレンタール(4包、グレープフルーツ味、オレンジ味)

ペントサ(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(180g)、
2. 納豆(18g)、
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(879g)、
4. 豆腐(79g)、
5. 大根おろし(200g)、
6. 大根おろし(78g)、
7. リンゴ(48g)

午前：紅茶(Nilgirs、10am-3pm)

昼食：

1. お粥(217g)、
2. 納豆(12g)、
3. うどん:1/2玉、ネギ(236g)、
4. 煮物:ハクサイ、タマネギ、ニンジン、緑豆ハルサメ(362g)、
5. 野菜サラダ:トマト、もやし、サニーレタス(235g)、
6. きなこもち(1個)、
7. せんべい(10g)

午後：紅茶(Nilgiris、10am-3pm)

夕食：

1. お粥(272g)、
2. 納豆(14g)、
3. 大根葉:大根葉、ジャコ(35g)、
4. 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(295g)、
5. サンマ(45g)、
6. 和え物:キャベツ、モヤシ(108g)、
7. リンゴ(1/4個)

夜：

0208(日)の食事

stay home all day、晴、

- ・オーストラリアで大規模な森林火災が延焼中

エレンタール(4包、グレープフルーツ味、オレンジ味)

ペントサ(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(302g)、
2. 納豆(11g)、
3. 味噌汁:豆腐、サツマイモ、タマネギ、ジャガイモ(691g)、
4. 豆腐(81g)、
5. 大根葉:大根葉、ジャコ(27g)、
6. リンゴ(45g)

午前：紅茶(Assam、TeaMail)

昼食：

1. お粥(261g)、
2. 納豆(11g)、
3. うどん:1/2玉、ネギ(159g)、
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(206g)、
5. 白和え:コマツナ、ハクサイ、豆腐(68g)、
6. きなこもち(1個)

午後：紅茶(Royal Milk Tea、Minton)

夕食：

1. お粥(251g)、
2. 納豆(16g)、
3. うどん:1/2玉、ネギ(220g)、
4. 酢の物:カブ、ニンジン(35g)、
5. 和え物:キャベツ、モヤシ(35g)、
6. 野菜の煮物:ハクサイ、ニンジン、ネギ、シイタケ(346g)、
7. リンゴ(1/2個)

夜：

0209 (月) の食事

stay home all day、晴、曇り、雨、
・オーストラリアの山林火災が広がる

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(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(230g)、
2. 納豆(15g)、
3. 味噌汁：豆腐、サツマイモ、タマネ
ギ、ジャガイモ(730g)、
4. 豆腐(79g)、
5. 大根葉：大根葉、ジャコ(40g)、
6. 大根おろし(20g)、
7. リンゴ(57g)、
8. きなこもち(1個)

午前：紅茶(Fine Strawberry、TeaMail)

昼食：

1. お粥(140g)、
2. 納豆(14g)、
3. うどん：1/2玉、ネギ(240g)、
4. 煮しめ：コイモ、ハス、ニンジン、ゴ
ボウ(219g)、
5. シャケ(52g)、
6. 野菜サラダ：トマト、サニーレタス、
キャベツ(190g)

午後：紅茶(Nuwaraeliya、TeaMail)

夕食：

1. お粥(271g)、
2. 納豆(76g)、
3. うどん：1/2玉、ネギ(261g)、
4. 煮しめ：コイモ、ニンジン、ハス、ゴ
ボウ、コンニャク、ハンペン
(251g)、
5. 白和え：豆腐、コマツナ、ニンジン
(28g)

夜：

0210 (火) の食事

stay home all day、晴、
・大阪府が赤字予算から脱却黒字予算編成

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(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(247g)、
2. 納豆(17g)、
3. 味噌汁：豆腐、サツマイモ、タマネギ
(714g)、
4. 豆腐(78g)、
5. 白和え：豆腐、ハクサイ、ブロッコリ
ー、ニンジン(57g)、
6. リンゴ(57g)、
7. きなこもち(1個)、
8. バナナ(1本)

午前：紅茶(Ceylon、Lipton)

昼食：

1. お粥(265g)、
2. 納豆(11g)、
3. うどん：1/2玉、ネギ(150g)、
4. 煮しめ：コイモ、ハス、ニンジン、コ
ボウ、コンニャク(207g)、
5. ひじきの煮物：ひじき、ニンジン、ハ
ンペン(74g)、
6. 鯛の焼き物(100g)、
7. 酢の物：ワカメ、ハス、カブ(57g)

午後：紅茶(Orange Pekoe、edgewood)

夕食：

1. お粥(262g)、
2. 納豆(14g)、
3. うどん：1/2玉、ネギ(274g)、
4. 野菜いため：ハクサイ、ニンジン、緑
豆ハルサメ、つみれ、コブ(359g)、
5. 野菜サラダ：トマト、モヤシ、キュウ
リ、サニーレタス(176g)

夜：

0211(水)の食事

stay home all day、建国記念日、曇り、
風強し、
・ワールドカップアジア予選で豪州と引き
分け

エレンタール(4包、グレープフルーツ味、
オレンジ味)
ペントサ(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(200g)、
2. 納豆(12g)、
3. 味噌汁:豆腐、サツマイモ、タマネギ
(706g)、
4. 豆腐(79g)、
5. リンゴ(48g)

午前：紅茶(Dargeeling、TeaMail)

昼食：

1. お粥(273g)、
2. 納豆(17g)、
3. うどん:1/2玉、ネギ(207g)、
4. 煮しめガコイモ、ハス、ゴボウ、ニ
ンジン、コンニャク(218g)、
5. 酢の物:カブ、ワカメ(36g)、
6. シャケ(22g)、
7. きなこもち(1個)

午後：紅茶(Queen Anne、Wedgewood)

夕食：

1. お粥(305g)、
2. 納豆(10g)、
3. うどん:1/2玉、ネギ(205g)大根葉:
大根葉、ジャコ(35g)、
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(219g)、
5. 野菜サラダ:トマト、ブロッコリー、
マカロニ、キウイ、サニーレタス
(224g)

夜：

0212(木)の食事

stay home all day、晴、黄砂、
・小泉前首相が麻生総理を批判

エレンタール(4包、グレープフルーツ味、
オレンジ味)
ペントサ(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(206g)、
2. 納豆(11g)、
3. 味噌汁:豆腐、サツマイモ、タマネギ
(800g)、
4. 豆腐(79g)、
5. 大根葉:大根葉、ジャコ(42g)、
6. リンゴ(48g)、
7. バナナ(84g)

午前：紅茶(Nilgirs、10am-3pm)

昼食：

1. お粥(274g)、
2. 納豆(12g)、
3. うどん:1/2玉、ネギ(183g)、
4. けんちん:コイモ、ハス、ゴボウ、ニ
ンジン、豆腐(276g)、
5. 和え物:ハクサイ、モヤシ(12g)、
6. きなこもち(2個)

午後：紅茶(Assam、10am-3pm)

夕食：

1. お粥(263g)、
2. 納豆(18g)、
3. うどん:1/2玉、ネギ(249g)、
4. 野菜いため:ハクサイ、ニンジン、タ
マネギ、コンブ、緑豆ハルサメ、つ
みれ(362g)、
5. 野菜サラダ:トマト、ダイコン千六
本、キウイ、サニーレタス(143g)、
6. バナナ(1本)

夜：

0213 (金) の食事

stay home all day、曇り、春一番、
・コンチネンタル航空のボンバルディア
Q400がニューヨーク州で墜落

エレンタール(4包、グレープフルーツ味、
オレンジ味)
ペントサ(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(269g)、
2. 納豆(19g)、
3. 味噌汁:豆腐、サツマイモ、タマネギ
(800g)、
4. 豆腐(542g)、
5. つけもの:ダイコン(25g)、
6. リンゴ(32g)

午前：紅茶(Nuwaraeliya、TeaMail)

昼食：

1. お粥(244g)、
2. 納豆(15g)、
3. うどん:1/2玉、ネギ(191g)、
4. けんちん:豆腐、コイモ、ハス、ゴボ
ウ、ニンジン、コンニャク(316g)、
5. 和え物:ハクサイ(97g)

午後：紅茶(Ceylon、Lipton)

夕食：

1. お粥(244g)、
2. 納豆(12g)、
3. うどん:1/2玉、ネギ(205g)、
4. 大根葉:大根葉、ジャコ(80g)、
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、ハンペ
ン(221g)、
6. 野菜サラダ:トマト、モヤシ、サニー
レタス、カブ(152g)、
7. ミリン干し(64g)、
8. せんべい(10g)、
9. リンゴ(1/4個)

夜：

0214(土)の食事

stay home all day、晴、
ひじょうに暖かい、
・静岡県で夏の気温

エレンタール(4包、グレープフルーツ味、
オレンジ味)
ペントサ(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(222g)、
2. 納豆(11g)、
3. 味噌汁:豆腐、サツマイモ、タマネギ
(647g)、
4. 豆腐(82g)、
5. 大根葉:大根葉、ジャコ(82g)、
6. リンゴ(41g)

午前：

昼食：

1. お粥(265g)、
2. 納豆(20g)、
3. うどん:1/2玉、ネギ(173g)、
4. 白和え:豆腐、ハクサイ、ニンジン
(117g)、
5. 煮物:ハクサイ、ニンジン、コブ、緑
豆ハルサメ、つみれ、ハンペン
(275g)、
6. シャケ(26g)

午後：紅茶(Fine Strawberry Tea、
Wedgewood)

夕食：

1. お粥(211g)、
2. 納豆(7g)、
3. うどん:1/2玉、ネギ(181g)、
4. けんちん:コイモ、ニンジン、ハス
(246g)、
5. 野菜サラダ:トマト、キウイ、サニー
レタス、大根千六本、モヤシ(195g)

夜紅茶(Dargeeling)

0215 (日) の食事

stay home all day、晴、

- ・ 中川財務相が記者会見でろれつが回らなくなる

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(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：6

朝食：

1. お粥(209g)、
2. 納豆(14g)、
3. 味噌汁:豆腐、サツマイモ、タマネギ(819g)、
4. 豆腐(78g)、
5. 大根葉:大根葉、ジャゴ(30g)、
6. リンゴ(39g)

午前：紅茶(Orange Pekoe、Twinings)

昼食：

お粥(141g)、
納豆(16g)、
うどん:1/2玉、ネギ(249g)、
けんちん:豆腐、コイモ、ゴボウ、ニンジン、ハンペン(238g)、
白和え:豆腐、コマツナ(141g)、
たちうお(60g)、
きなこもち(2個)

午後：紅茶(Ceylon、Lipton)

夕食：

1. お粥(251g)、
2. 納豆(10g)、
3. うどん:1/2玉、ネギ(189g)、
4. ヤマイモ(132g)、
5. 肉なし肉ジャガ:ジャガイモ、タマネギ、ニンジン(224g)、
6. 酢の物:ダイコン、ニンジン(42g)、
7. サバの味噌煮(79g)、
8. シャケ(24g)

夜：紅茶(Queen Anne、Wedgewood)

0216 (月) の食事

stay home all day、晴、

- ・ GNPは12.7%マイナスで戦後2番目の最悪

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(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：6

朝食：

1. お粥(267g)、
2. 納豆(9g)、
3. 味噌汁:豆腐、サツマイモ、タマネギ(660g)、
4. 豆腐(80g)、
5. 酢の物:ダイコン、ニンジン(16g)、
6. リンゴ(77g)

午前：紅茶(Dargeeling、TeaMail)

昼食：

1. 混ぜご飯:ご飯、ニンジン、鶏肉、ゴボウ、マツタケ(125g)、
2. うどん:1/2玉、ネギ(213g)、
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(226g)、
4. 和え物:ナノハナ(83g)、
5. 煮物:ヒジキ、ニンジン、コンニャク、アブラゲ(45g)、
6. 酢の物:ダイコン、ニンジン(51g)、
7. きなこもち(2個)

午後：紅茶(Assam、10am-3pm)

夕食：

1. お粥(255g)、
2. 納豆(15g)、
3. うどん:1/2玉、ネギ(241g)、
4. シャケ(18g)、
5. 煮物:ひじき、ニンジン、油揚げ(26g)、
6. 野菜いため:ハクサイ、ニンジン、タマネギ、つみれ(331g)、
7. 野菜サラダ:トマト、赤カブ、モヤシ、温キャベツ(231g)、
8. きなこもち(1個)

夜：

0217 (火) の食事

stay home all day、晴、

- ・ G7記者会見で酔っ払った姿で記者会見した財務・金融担当大臣が辞職

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(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：6

朝食：

1. お粥(201g)、
2. 納豆(13g)、
3. 味噌汁:豆腐、サツマイモ、タマネギ(778g)、
4. 豆腐(81g)、
5. 煮物:ヒジキ、ニンジン、コンニャク(22g)、
6. リンゴ(1/3個)

午前：紅茶(Ceylon、Lipton)

昼食：

1. お粥(267)、
2. 納豆(10g)、
3. うどん:1/2玉、ネギ(244g)、
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(247g)、
5. ヤマイモ(125g)、

きなこもち(1個)

午後：紅茶(Orange Pekoe、Twinings)

夕食：

1. お粥(237g)、
2. 納豆(8g)、
3. ぶり抜きぶり大根:大根(237g)、
4. 酢の物:ダイコン、ニンジン(57g)、
5. うどん:1/2玉、ネギ(213g)、
6. 野菜サラダ:トマト、モヤシ、サニーレタス、ブロッコリー(197g)

夜：

0218 (水) の食事

山中クリニック通院、晴、

- ・ 東京の拉致殺人・バラバラ事件の星島被告に無期懲役

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(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)

便通：6

朝食：

1. お粥(260g)、
2. 納豆(12g)、
3. 味噌汁:豆腐、サツマイモ、タマネギ(706g)、
4. 豆腐(80g)、
5. 大根葉:大根葉、ジャコ(20g)、
6. バナナ(72g)、
7. リンゴ(82g)

)午前：

昼食：

1. お粥(222g)、
2. うどん:1/2玉、ネギ(349g)、
3. 白和え:ホウレンソウ、ニンジン、豆腐(123g)、
4. 酢の物:カブ、ニンジン(89g)、
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(215g)

午後：紅茶(Orange Pekoe、Twinings)

夕食：

1. お粥(239g)、
2. うどん:1/2玉、ネギ(148g)、
3. 野菜サラダ:トマト、大根千六本、サニーレタス、ブロッコリー、マカロニ(148g)、
4. 野菜いためあんかけ:ハクサイ、ニンジン、タマネギ、つみれ(316g)、
5. 白和え:ホウレンソウ、ニンジン、豆腐(173g)、
6. リンゴ(1/2個)、
7. ひじき(48g)

夜：

0219 (木) の食事

柳井病院通院、体重(86.1kg)、曇り、雨、
・江添潔下関市長が五選出馬を取り止め
エレンタル(4包、グレープフルーツ味、
オレンジ味)
ペントサ(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)
便通：5

朝食：

1. お粥(238g)、
2. 納豆(13g)、
3. 味噌汁:豆腐、サツマイモ、タマネギ
(869g)、
4. 豆腐(79g)、
5. 煮物:ヒジキ、ニンジン、コンニャク
(21g)、
6. バナナ(1本)、
7. リンゴ(69g)

午前：

昼食：

1. お粥(197g)、
2. 納豆(18g)、
3. うどん:1/2玉、ネギ(230g)、
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、ハンペン(325g)、
5. ホウレンソウの和え物(107g)、
6. シャケ(87g)、
7. 大根葉:大根葉、ジャコ(30g)、
8. きなこもち(1個)

午後：紅茶(Queen Anne、Wedgewood)

夕食：

1. お粥(244g)、
2. 納豆(23g)、
3. うどん:1玉、ネギ(298g)、
4. ヒジキ(23g)、
5. 野菜サラダ:トマト、マガロニ、ブ
ロッコリー、サニーレタス(256g)、
6. こなこもち(2個)

夜：

0220 (金) の食事

stay home all day、曇り、晴、cold、
windy、
・県議補選柳井市区告示

エレンタル(4包、グレープフルーツ味、
オレンジ味)
ペントサ(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)

便通：5

朝食：

1. お粥(206g)、
2. 納豆(16g)、
3. 味噌汁:豆腐、サツマイモ、タマネギ
(869g)、
4. 豆腐(79g)、
5. 煮物:ヒジキ、ニンジン、コンニャク
(35g)、
6. リンゴ(22g)

午前：紅茶(Fine Wildberry Tea、
Wedgewood)

昼食：

1. お粥(246g)、
2. ご飯(72g)、
3. 納豆(14g)、
4. うどん:1/2玉、ネギ(226g)、
5. 煮しめ:コイモ、ダイコン、ニンジン、
ゴボウ(249g)、
6. ヤマイモ物(144g)、
7. タチ魚(53g)、
8. きなこもち(1個)

午後：

夕食：

1. お粥(122g)、
2. うどん:1/2玉、ネギ(198g)、
3. 野菜いためあんかけ:ハクサイ、ニンジン、
タマネギ、つみれ、豆腐(390g)、
4. 野菜サラダ:トマト、キュウリ、キウイ、
サニーレタス、モヤシ(215g)

夜：

0221(土)の食事

stay home all day、晴、

・NHK福岡のロビーで爆発

エレンタール(4包、グレープフルーツ味、オレンジ味)

ペントサ(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)

便通：6

朝食：

1. お粥(263g)、
2. 納豆(14g)、
3. 味噌汁：豆腐、サツマイモ、タマネギ(1005g)、
4. 豆腐(80g)、
5. キンピラ：ダイコン、ニンジン(60g)、
6. バナナ(1本)、
7. リンゴ(64g)

午前：

昼食：

1. お粥(251g)、
2. 納豆(12g)、
3. うどん：1/2玉、ネギ(163g)、
4. 煮物：ヒジキ、ニンジン、コンニャク(58g)、
5. 煮しめ：コイモ、ダイコン、ニンジン、豆腐(163g)、
6. 和え物：ハウレンソウ、ハクサイ(141g)、
7. アカウオ煮物：アカウオ、豆腐(1t3g)、
8. キンピラ：ダイコン、ニンジン(60g)

午後：紅茶(Nuwaraeliya、10am-3pm)

夕食：

1. お粥(167g)、
2. うどん：1/2玉、ネギ(246g)、
3. 酢の物：ダイコン、ニンジン(43g)、
4. 煮しめ：コイモ、ダイコン、ニンジン、ハス(438g)、
5. 野菜サラダ：トマト、キュウリ、キウイ、モヤシ、サニーレタス(222g)

夜：

0222(日)の食事

stay home all day、曇り、雨、

・映画「おくりびと」がアカデミー外国語映画賞、アニメ「積み木の家」が短編アニメーション賞を受賞

エレンタール(4包、グレープフルーツ味、オレンジ味)

ペントサ(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)

便通：6

朝食：

1. お粥(248g)、
2. 納豆(15g)、
3. 味噌汁：豆腐、サツマイモ、タマネギ、ハクサイ、カボチャ(700g)、
4. 豆腐(79g)、
5. バナナ(1本)、
6. リンゴ(64g)、
7. ういろう(44g)

午前：紅茶(Ceylon、Lipton)

昼食：

1. お粥(208g)、
2. 納豆(16g)、
3. うどん：1/2玉、ネギ(239g)、
4. 煮しめ：コイモ、ニンジン、コンニャク、ダイコン(377g)、
5. 野菜サラダ：モヤシ、ハウレンソウ(115g)、
6. シャケ(67g)、
7. バナナ(96g)

午後：

夕食：

1. お粥(84g)、
2. 納豆(14g)、
3. うどん：1/2玉、ネギ(269g)、
4. 煮しめ：ハス、コイモ、ゴボウ、ニンジン、シイタケ(188g)、
5. ハウレンソウ(226g)、
6. バナナ(1本)

夜：

0223 (月) の食事

stay home all day、晴、

・映画「おくりびと」がアカデミー外国語映画賞、アニメ「積み木の家」が短編アニメーション賞を受賞

エレンタール(4包、グレープフルーツ味、オレンジ味)

ペントサ(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)

便通：6

朝食：

1. お粥(245g)、
2. 納豆(13g)、
3. 味噌汁:豆腐、サツマイモ、タマネギ、ハクサイ、カボチャ(849g)、
4. 豆腐(80g)、
5. リンゴ(51g)

午前：

昼食：

1. お粥(173g)、
2. 納豆(14g)、
3. うどん:1/2玉、ネギ(245g)、
4. 煮しめ:コイモ、ダイコン、ニンジン、コンニャク(179g)、
5. 和え物:ハクサイ(99g)、
6. シャケ(57g)、
7. ヨウカン(1片)、
8. パナナ(1本)、
9. きなこもち(1個)

午後：紅茶(Ceylon、NOVA)

夕食：

1. お粥(226g)、
2. 納豆(9g)、
3. うどん:1/2玉、ネギ(320g)、
4. 野菜サラダ:トマト、モヤシ、サニーレタス、ブロッコリー(202g)

夜：

0224 (火) の食事

stay home all day、雨、曇り、晴、

・麻生総理が訪米

エレンタール(4包、グレープフルーツ味、オレンジ味)

ペントサ(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(232g)、
2. 納豆(12g)、
3. 味噌汁:豆腐、サツマイモ、タマネギ、ハクサイ、カボチャ(780g)、
4. 豆腐(82g)、
5. ひじき煮物:ひじき、ニンジン(32g)、
6. リンゴ(63g)

午前：紅茶(Orange Pekoe Ceylon、Twinings)

昼食：

1. お粥(236g)、
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(234g)、
4. ひじき煮物:ひじき、ニンジン(47g)、
5. シャケ(52g)、
6. きなこもち(1個)、
7. ヨウカン(1片)

午後：紅茶(Dargeeling、10am-3pm)

夕食：

1. お粥(257g)、
2. うどん:1/2玉、ネギ(289g)、
3. 煮物:ハクサイ、タマネギ、ニンジン、つみれ(476g)、
4. 和え物:ハクサイ(145g)

夜：

0225 (水) の食事

stay home all day、晴、曇り、
トルコ船会社のボートインゲ737がオランダ
で着陸に失敗9人死亡

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(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(252g)、
2. 納豆(12g)、
3. 味噌汁:豆腐、サツマイモ、タマネ
ギ、ハクサイ、カボチャ(673g)、
4. 豆腐(80g)、
5. ひじき(25g)、
6. パナナ(72g)、
7. リンゴ(56g)

午前：

昼食：

1. お粥(211g)、
2. うどん:1玉、ネギ(370g)、
3. 肉なし肉ジャガ:ジャガイモ、タマネ
ギ、ニンジン(270g)、
4. さわら(74g)、
5. 巻ずし(61g)、
6. 和野菜サラダ:トマト、モヤシ、サニ
ーレタス、カブ(157g)、
7. きなこもち(1個)

午後：紅茶(Wild Strauberry、
Wedgewood)

夕食：

1. お粥(210g)、
2. 納豆(9g)、
3. うどん:1/2玉、ネギ(311g)、
4. けんちん:豆腐、コイモ、ダイコン、
ニンジン(227g)、
5. ヤマイモ(145g)、
6. 酢の物:ダイコン、ニンジン(33g)

夜：

0226 (木) の食事

stay home all day、晴、曇り、
・ 障害者低料金郵便をDMに悪用した業者
を逮捕

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(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(234g)、
2. 納豆(12g)、
3. 味噌汁:豆腐、サツマイモ、タマネ
ギ、ハクサイ、カボチャ(830g)、
4. 豆腐(79g)、
5. ひじき煮物:ひじき、ニンジン
(30g)、
6. リンゴ(202g)

午前：

昼食：

1. お粥(234g)、
2. 納豆(12g)、
3. 肉なし肉ジャガ:ジャガイモ、タマネ
ギ、ニンジン(218g)、
4. 酢の物:ダイコン、ニンジン(43g)、
5. イワシの煮物(51g)、
6. 野菜サラダ:ブロッコリー、トマト、
カブ、サニーレタス、モヤシ
(218g)、
7. リンゴ(1/3個)

午後：紅茶(Assam、TeaMail)

夕食：

1. お粥(226g)、
2. 納豆(12g)、
3. うどん:1/2玉、ネギ(236g)、
4. 白和え:ハウレンソウ、豆腐、ニンジ
ン(149g)、
5. シャケ(64g)、
6. かぼちゃ煮物(231g)、

夜：

0227(金)の食事

stay home all day、曇り、
・愛知県豊川市のウズラでトリインフルエンザH7型を検出

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(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(181g)、
2. 納豆(15g)、
3. 味噌汁:豆腐、サツマイモ、タマネギ、ハクサイ、カボチャ(800g)、
4. 豆腐(79g)、
5. 酢の物:ダイコン、ニンジン、ワカメ(34g)、
6. リンゴ(35g)、
7. ハナナ(75g)

午前：

昼食：

1. お粥(234g)、
2. 納豆(12g)、
3. 肉なし肉ジャガ:ジャガイモ、タマネギ、ニンジン(218g)、
4. 酢の物:ダイコン、ニンジン(43g)、
5. イワシの煮物(51g)、
6. 野菜サラダ:ブロッコリー、トマト、カブ、サニーレタス、モヤシ(218g)、
7. リンゴ(1/3個)

午後：紅茶(Ceylon、Lipton)

夕食：

1. お粥(230g)、
2. 納豆(10g)、
3. うどん:1/2玉、ネギ(210g)、
4. 肉なし肉ジャガイモ:ジャガイモ、タマネギ、ニンジン(240g)、
5. 和え物:キャベツ(102g)、
6. リンゴ(1/4玉)

夜：

0228(土)の食事

stay home all day、曇り、
・プロ野球オープン戦が開幕

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(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(219g)、
2. 納豆(16g)、
3. 味噌汁:豆腐、サツマイモ、タマネギ、ハクサイ、カボチャ(713g)、
4. 豆腐(80g)、
5. リンゴ(64g)

午前：

昼食：

1. お粥(208g)、
2. うどん:1/2玉、ネギ(168g)、
3. 肉なし肉ジャガ:ジャガイモ、タマネギ、ニンジン(91g)、
4. 和え物:ハクサイ(101g)

午後：紅茶(Ceylon、Lipton)

夕食：

1. お粥(243g)、
2. うどん:1/2玉、ネギ(162g)、
3. 煮物:ハクサイ、シイタケ、ニンジン(125g)、
4. シャケ(103g)、
5. 肉なし肉ジャガ:ジャガイモ、タマネギ、ニンジン(141g)、
6. 白和え:豆腐、ホウレンソウ(175g)、
7. コンニャク・ハンペン(103g)、
8. リンゴ(1/4個)、
9. ヨウカン(1片)

夜：