

# CALENDAR HOME SCHEDULE

2023年 10月

月	火	水	木	金	土	日
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					



2023  
11月



2023年 12月

月	火	水	木	金	土	日	
					1	2	3
4	5	6	7	8	9	10	
11	12	13	14	15	16	17	
18	19	20	21	22	23	24	
25	26	27	28	29	30	31	

月	火	水	木	金	土	日
30	31	1 友引	2 先負	3 仏滅 文化の日	4 大安	5 赤口
6 先勝	7 友引	8 先負 立冬	9 仏滅	10 大安	11 赤口	12 先勝
13 仏滅	14 大安	15 赤口	16 先勝	17 友引	18 先負	19 仏滅
20 大安	21 赤口	22 先勝 小雪	23 友引 勤労感謝の日	24 先負	25 仏滅	26 大安
27 赤口	28 先勝	29 友引	30 先負	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10

## 11月の旬な食材：はくさい(白菜)

白菜は、アブラナ科アブラナ属の二年生植物で、鍋が恋しくなる11月頃から2月頃が旬となります。この時期の白菜は、ギュッと結球し、甘みを蓄え、より美味しくなります。約95%が水分で、飛びぬけて栄養価が高いわけではありませんが、ビタミンCやカリウムを含んでいます。



[店名印]

地域の人々が応援したくなる人と薬局  
あなたがいるから、この薬局に来た



フォーラルの薬局



公式ホームページ



管理栄養士



Instagram



LINE