

ردیف	روز	نیت ذکر	صبحانه	ناهار	شام
۱	شنبه	حضرت رسول (ص) – الحمدالله	نان و پنیر و گردو	باقالی پلو با گوشت	سوپ رشته فرنگی
۲	یکشنبه	حضرت علی (ع) و حضرت زهرا (س) – یا نور	شیر خرما	استامبولی	کله گنجشکی
۳	دوشنبه	امام حسن و امام حسین (ع) – یا رازق	آش	کوفته	الویه
۴	سه شنبه	امام سجاد و امام باقر و امام صادق (ع) – یا کریم	نان، کره عسل	خورشت به	کوکو سیب زمینی
۵	چهارشنبه	امام کاظم و امام رضا و امام جواد و امام هادی (ع) – سبحان الله	حلیم	ماکارونی	کشک بادمجان
۶	پنجشنبه	امام حسن عسکری (ع) لا اله الا الله	نیمرو	ته چین مرغ	نرگسی
۷	جمعه	امام مهدی (عج) صلوات	آب پرتقال	آش جو	مرغ سوخاری
۸	شنبه	حضرت رسول (ص) – الحمدالله	خامه عسل	خورشت کرفس	خوراک کدو
۹	یکشنبه	حضرت علی (ع) و حضرت زهرا (س) – یا نور	نان، پنیر، خیار و زیره	دلمه برگ مو	خوراک لوبیا و قارچ
۱۰	دوشنبه	امام حسن و امام حسین (ع) – یا رازق	حلوا ارده	نخود فرنگی پلو	سمبوسه
۱۱	سه شنبه	امام سجاد و امام باقر و امام صادق (ع) – یا کریم	شیربرنج	زرشک پلو و مرغ	کوکو سبزی
۱۲	چهارشنبه	امام کاظم و امام رضا و امام جواد و امام هادی (ع) – سبحان الله	تخم مرغ آب پز	خورشت بادمجان	کله جوش
۱۳	پنجشنبه	امام حسن عسکری (ع) لا اله الا الله	نشاسته	آش شله قلمکار	کنلت گوشت
۱۴	جمعه	امام مهدی (عج) صلوات	جگر	لوبیا پلو	میرزا قاسمی
۱۵	شنبه	حضرت رسول (ص) – الحمدالله	نان، پنیر، گوجه، سیاه دانه	هویج پلو	ماهی آب پز
۱۶	یکشنبه	حضرت علی (ع) و حضرت زهرا (س) – یا نور	سیب زمینی پخته	خورشت کنگر یا ریواس	سوپ سبزیجات
۱۷	دوشنبه	امام حسن و امام حسین (ع) – یا رازق	شیر عسل	جوجه کباب	کوکو اسفناج
۱۸	سه شنبه	امام سجاد و امام باقر و امام صادق (ع) – یا کریم	پوره سیب زمینی	خورشت فسنجان	عدسی
۱۹	چهارشنبه	امام کاظم و امام رضا و امام جواد و امام هادی (ع) – سبحان الله	خاگینه	آش رشته	تاس کباب
۲۰	پنجشنبه	امام حسن عسکری (ع) لا اله الا الله	کره مربا	کلم پلو	فلافل
۲۱	جمعه	امام مهدی (عج) صلوات	حلوا شکری	آبگوشت	کوکو بادمجان
۲۲	شنبه	حضرت رسول (ص) – الحمدالله	شیر موز	رشته پلو	خوراک مرغ
۲۳	یکشنبه	حضرت علی (ع) و حضرت زهرا (س) – یا نور	رنگینک	والک پلو	اشگنه
۲۴	دوشنبه	امام حسن و امام حسین (ع) – یا رازق	شله زرد	آلبالو پلو	خوراک لوبیا سبز
۲۵	سه شنبه	امام سجاد و امام باقر و امام صادق (ع) – یا کریم	سیراب شیردان	آش دوغ	کباب تابه ای
۲۶	چهارشنبه	امام کاظم و امام رضا و امام جواد و امام هادی (ع) – سبحان الله	املت	شیرین پلو، مرصع	نان و پنیر و گردو و سبزی
۲۷	پنجشنبه	امام حسن عسکری (ع) لا اله الا الله	ارده شیر	آش بلغور	ماهی پلو
۲۸	جمعه	امام مهدی (عج) صلوات	عدسی	کباب – چنجه	دلمه بادمجان
۲۹	شنبه	حضرت رسول (ص) – الحمدالله	کاجی	باقالی پلو با مرغ	شامی لپه
۳۰	یکشنبه	حضرت علی (ع) و حضرت زهرا (س) – یا نور	شیر کاکائو	عدس پلو	خوراک بلدرچین
۳۱	دوشنبه	امام حسن و امام حسین (ع) – یا رازق	چای به، سیب زمینی گلپر و نعناع	دم پخت باقالی	سوپ جو
۳۲	سه شنبه	امام سجاد و امام باقر و امام صادق (ع) – یا کریم	فرنی	خورشت قیمه سیب	کوکو کلم یا دلمه کلم
۳۳	چهارشنبه	امام کاظم و امام رضا و امام جواد و امام هادی (ع) – سبحان الله	کنجد عسلی با شیر	آش گندم	ماهی سرخ شده
۳۴	پنجشنبه	امام حسن عسکری (ع) لا اله الا الله	انواع سویق – شیر و قوتو کرمان	آب دوغ	کنلت مرغ
۳۵	جمعه	امام مهدی (عج) صلوات	لوبیایی	خورشت قیمه سیب زمینی	کوکو باقالی

۳۶	شنبه	حضرت رسول (ص) – الحمدلله	پنکیک یا کیک	اسفناج پلو	خوراک ذرت
۳۷	یکشنبه	حضرت علی (ع) و حضرت زهرا (س) – یا نور	شیر انجیر	نخود پلو	میگو
۳۸	دوشنبه	امام حسن و امام حسین (ع) – یا رازق	کله پاچه	خوراک سبزیجات	دلمه فلفل
۳۹	سه شنبه	امام سجاد و امام باقر و امام صادق (ع) – یا کریم	آب هویج	آش ترخینه	کباب ترکی
۴۰	چهارشنبه	امام کاظم و امام رضا و امام جواد و امام هادی (ع) – سبحان الله	حلوا یا سمنو	خورشت بامیه	کوکو کدو



- لطفاً از زیاده روی در مصرف غذاهای سرخ شده خودداری کنید.
- مصلحات هر غذایی را بشناسید تا تغذیه سالم داشته باشید مثل تخم مرغ با دارچین یا ممنوعیت مصرف تخم مرغ با ماهی.
- برای خودتان یک دفتر آشپزی یا کانال در فضای مجازی درست کنید و طرز تهیه غذاها را ثبت کنید و آنهایی که نمی‌شناسید جستجو کنید. آشنایی با غذاهای شهرهای مختلف ایران و هر ماه یک غذای جدید داشتن به نشاط خانواده کمک می‌کند.

غذاهای پیشنهادی برای جایگزین مواردی که مورد سلیقه و میل خانواده نیست

(کوبه (کبه)، مرغ ترش، کباب ترش، کباب برگ، انواع سوپ سبزیجات، یتیمچه، مسما بادمجان، رولت مرغ، پیتزا خانگی، ماهی شکم‌پر، قلیه ماهی، آش قنبد، آش اوماج، انواع ته چین، کالباس خانگی، رولت گوشت، غذاهای لقمه‌ای، خورشت هویج آلو، خورشت گل کلم، بریانی اصفهان، کدو سوخاری، پیراشکی گوشت و سبزیجات، بابا قانوش، قیمه لا پلو، بادمجان شکم‌پر، دست پیچ گوشت، خورشت ماست)

استفاده برخی وسایل برای تزئین، غذاها را جذاب‌تر می‌کند

- سیخ چوبی، رنده‌های چند کاره، پوست کن‌های خلال کن و دالبری
- قالب‌های شیرینی پزی فانتزی برای برش و یا پر کردن داخل آن و شکل دار کردن مواد
- چوب خلال دندان
- طراحی دستمال سفره به شکل‌های مختلف
- استفاده از گل‌های مصنوعی، سنگ‌ها، مروارید و شمع در کنار سفره

صبحانه را با انواع نان‌ها متنوع کنید حتی خودتان درست کنید

نان بربری، سنگک، تافتون، لواش، شیرمال، قندی، تست، جو، نان سبزی شوید، نان با سیاه‌دانه، نان با زیره، نان ساندویچی یا باگت، نان ماشینی، بولانی (نان افغانی)، نان جادویی، نان سیمیت (ترکیه)، نان قیفی، نان کماج، نان گردویی، نان زنجبیلی، نان کشمش و ...

ردیف	دسر	سالاد	عسرونه
۱	سرکه شیره با کاهو	شیرازی	نان پنیر و سبزی
۲	ژله	کاهو	نان و پنیر و هندوانه
۳	مسقطی	ماست و خیار و سیر	نان و پنیر و طالبی
۴	شعربه عربی	ماست و بادمجان و سیر	نان و پنیر و گوجه
۵	یخ در بهشت	ماست و لبو سیر	پوره سیبزمینی
۶	فالوده سیب	جوانه گندم	شیر یسکویت
۷	فالوده طالبی	جوانه ماش	معجون بستنی
۸	انگشت پیچ	ماست موسیر	آجیل
۹	شله زرد	ماست و سبزی و کشمش	برنجک
۱۰	شیربرنج	پیاز ، نعناع ، آبغوره	گندم بوداده
۱۱	رولت خرما و گردو	ماست و خیار	عدس بوداده
۱۲	فرننی	سالاد گل کلم	نخودفرنگی پخته
۱۳	کیک	سبزی خوردن	نخود آب پز
۱۴	شیرینی - شیرینی پنجره‌ای	ماست و نعناع و گل محمدی	باقالی پخته
۱۵	فالوده شیرازی	خیارشور	لبو
۱۶	بستنی یا کیک بستنی	ماست و اسفناج و سیر	شلغم
۱۷	کرم کارامل	سالاد کلم بروکلی	سیبزمینی کبابی
۱۸	باقلوا	فلفل سبز	بال ذغالی
۱۹	باسلوق	پیاز سفید	ذرت پخته
۲۰	رشته خشکار	فلفل دلمه‌ای	کیک خانگی
۲۱	قطاب	زیتون - زیتون پرورده	معجون میوه
۲۲	سوهان	کلم سفید و قرمز	شاه بلوط ذغالی
۲۳	شیرینی پنجره‌ای	ترشی	پفیلا خانگی (ذرت)
۲۴	زولبیا و بامیه		
۲۵	حلوا		

نوشیدنی گرم

ردیف			
۱	چای به	چای رزماری	چای نعنای
۲	آویشن عسل	چای ترش	چای هل سبز
۳	دارچین عسل	چای به لیمو	چای هل باد
۴	زنجبیل عسل	قهوه	چای عناب
۵	چای سبز	شیر قهوه	دمونوش گل سرخ
۶	گل گاوزبان	شیر کاکائو	چای آلبالو
۷	دمونوش بادرنبویه	چای زعفران	دمونوش انواع میوه
۸	دمونوش زرشک	چای بهار نارنج	دمونوش بابونه
۹	دمونوش اسطوخودوس	دمونوش گل نسترن	

نوشیدنی سرد

ردیف			
۱	شربت خیار نعنای سکنجبین	آب آلو	شیر خرما
۲	شربت به لیمو	شربت زعفران	زعفران بیدمشک
۳	دوغ	شربت نعنای	آب انگور
۴	آب پرتقال	شربت بیدمشک	شربت آلوئه‌ورا
۵	آب هندوانه	شیر موز	آب گریپ‌فروت
۶	خاکشیر	آب طالبی	آب انار
۷	آب لیمو شیرین	بهار نارنج	شربت شاتوت
۸	شربت آلبالو	شربت گلاب	یخ در بهشت
۹	آب انبه	آب هویج	آب زرشک
۱۰	شربت آبلیمو	شربت تخم شربتی	آب انجیر
۱۱	شیر پسته	شربت ریواس	شیر بادام