

2023年1月期 ベーシックIIカリキュラム

◎状況により、メニュー・内容・担当講師が変更、また休講及び日程変更になる場合がございます。予めご了承ください。

	日程		担当 講師	内容	メニュー
	デイ	エンド			
	10:00~12:30	10:00~12:30 13:30~16:00			
1	1/17 (火)	1/14 (土)	森	体調について	ひよこ豆入り玄米ご飯 季節の味噌汁(ワカメ・玉ねぎ・季節の野菜) 切干大根と油揚げの煮物 青菜の胡麻和え オレンジババロア
2	1/24 (火)		高桑	・・・講義・・・ 「陰陽について」	【講義内容】*軽食付き 陰陽論の歴史/マクロビオティックの陰陽の基本/色、 形、状態、味、感情の陰陽/野菜・果物の生育状況から みる陰陽
3	1/31 (火)	1/28 (土)	森	調理法の陰陽	いなり寿司 基本の清まし汁 小豆かぼちゃ 人参とフルーツのサラダ
4	2/7 (火)		森	主食の陰陽	けんちん丼 ごま風味の味噌汁 きんぴら 水ようかん
5	2/14 (火)	2/11 (土)	森	季節と体調にあわせた汁物	きのこのパスタ 南瓜のポタージュ ベジミートボール コールスロー(フルーツ添え)
6	2/21 (火)		森	副食について	黒米入り玄米ご飯 餃子スープ チンジャオフースー 白玉だんごの黒胡麻ソース添え
7	2/28 (火)	3/4 (土)	森	身体をととのえる食事	おめでとう ごま塩(8:2) 根菜の旨煮 淡雪羹
8	3/7 (火)		森	献立のたてかた ・・・日々の食事といただき方	おかゆパン ミレットスープ 雑穀クロケット りんごの葛煮
9	3/14 (火)	3/18 (土)	森	キッチンにあるものでおこなう手当て	味噌おじや ひじき蓮根 ねぎとわかめの酢味噌和え +手当て(蓮根湯、コーレン)
10	3/21 (火)		森	ベーシックIIコースのまとめ	ちらし寿司(五分搗き米・もちあわ) 簡単味噌汁 ひじきの白和え 草餅入りぜんざい