

2024年秋期（9月期）ベーシックIIカリキュラム

陰陽をより深く学び、季節と体調に合わせた食事をつくる

◎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		アフタヌーン ※新設		エンド			
	10:00~12:30		14:00~16:30		10:00~12:30 13:30~16:00			
1	9/30 (月)	櫻井	9/30 (月)	櫻井	9/28 (土)	櫻井	「基本食」の大切さ 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
2	10/7 (月)	高桑	10/7 (月)	高桑				
3	10/14 (月)	櫻井	10/14 (月)	櫻井	10/12 (土)	櫻井	調理法の陰陽	いなり寿司 基本の清まし汁 ひじき蓮根
4	10/21 (月)	櫻井	10/21 (月)	櫻井				
5	10/28 (月)	櫻井	10/28 (月)	櫻井	10/26 (土)	櫻井	季節と体調にあわせた汁物	玉ねぎ丼 季節のポタージュ ベジミートボール
6	11/11 (月)	櫻井	11/11 (月)	櫻井				
7	11/18 (月)	櫻井	11/18 (月)	櫻井	11/16 (土)	櫻井	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 蒸しりんごの葛ソースor煮あんずの葛ソース
8	11/25 (月)	櫻井	11/25 (月)	櫻井				
9	12/2 (月)	櫻井	12/2 (月)	櫻井	11/30 (土)	櫻井	キッチンにあるもので行う手当て	味噌おじや 小豆かぼちゃ2種 +手当て（蓮根湯、コーレン）
10	12/9 (月)	櫻井	12/9 (月)	櫻井				

マクロビオティッククッキングスクール リマ

2024年夏期（5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	
	日		講師			
	デイ	エンド				
	10:00~12:30	10:00~12:30 13:30~16:00				
1	5/10 (金)	櫻井	5/18 (土)	森	「基本食」の大切さ 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	5/17 (金)	高桑				高桑
3	5/24 (金)	櫻井	6/1 (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	5/31 (金)	櫻井				森
5	6/7 (金)	櫻井	6/15 (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	6/14 (金)	櫻井				森
7	6/21 (金)	櫻井	6/29 (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 玄米甘酒アイス
8	6/28 (金)	櫻井				森
9	7/5 (金)	櫻井	7/20 (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	7/12 (金)	櫻井				森