

2025年秋期（9月期）ベーシックⅡカリキュラム**陰陽の基本を学び、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		エンド				
11：00～14：00		11：00～14：00 15：00～18：00				
1	9/26 (金)	櫻井	10/4 (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	10/3 (金)	高桑		高桑	・・・講義・・・ 「陰陽について」	【講義内容】＊デイ：軽食、エンド：デザート付 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	10/10 (金)	櫻井	10/18 (土)	平沢	調理法の陰陽	いなり寿司 基本の清まし汁 ひじき蓮根 即席漬け
4	10/17 (金)	櫻井			主食の陰陽	けんちん丼 即席味噌汁 きんぴら 水ようかん
5	10/24 (金)	櫻井	11/1 (土)	鎌田	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	10/31 (金)	櫻井			副食について	黒米入り玄米ご飯 餃子スープ 厚揚げの炒め物 白玉だんごの小豆餡（デーツ使用）
7	11/7 (金)	櫻井	11/15 (土)	鎌田	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	11/14 (金)	櫻井			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 オレンジババロア
9	11/28 (金)	櫻井	12/6 (土)	櫻井	キッチンにあるものでおこなう手当て	味噌おじや 小豆かぼちゃ2種 +手当て（蓮根湯、コーレン、ヤンノー）
10	12/5 (金)	櫻井			ベーシックⅡコースのまとめ	ちらし寿司（三分搗き米・もちあわ） 即席すまし汁 ひじきの白和え 黒豆煮

2026年春期（1月期）ベーシックIIカリキュラム

陰陽の基本を学び、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		エンド				
11：00～14：00		11：00～14：00 15：00～18：00				
1	1/14 (水)	櫻井	1/24 (土)	平沢	「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	1/21 (水)	高桑		高桑	・・・講義・・・ 「陰陽について」	【講義内容】＊デイ：軽食、エンド：デザート付 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	1/28 (水)	櫻井	2/7 (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 即席漬け
4	2/4 (水)	櫻井			主食の陰陽	けんちん丼 即席味噌汁 きんぴら 水ようかん
1週休						
5	2/18 (水)	櫻井	2/21 (土)	鎌田	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	2/25 (水)	櫻井			副食について	黒米入り玄米ご飯 餃子スープ 厚揚げの炒め物 白玉だんごの小豆餡（デーツ使用）
7	3/4 (水)	櫻井	3/7 (土)	鎌田	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	3/11 (水)	櫻井			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 オレンジババロア
9	3/18 (水)	櫻井	3/21 (土)	鎌田	キッチンにあるものでおこなう手当て	味噌おじや 小豆かぼちゃ2種 ＋手当て（蓮根湯、コーレン、ヤンノー）
10	3/25 (水)	櫻井			ベーシックⅡコースのまとめ	ちらし寿司（三分搗き米・もちあわ） 即席すまし汁 ひじきの白和え 黒豆煮