

日	月	火	水	木	金	土	
朝						1 パン教室	
夜							
	2	3	4	5	6	7	8
朝				ベーシック ちらし寿司 あさりのお吸物 桜餅		薬膳実習 春の薬膳	薬膳実習 春の薬膳
夜				ベーシック ちらし寿司 あさりのお吸物 桜餅			(昼) 薬膳基礎 陰陽学説とは 陰虚証の薬膳
	9	10	11	12	13	14	15
朝				ベーシック カルボナーラ 菜の花サラダ 型抜きクッキー	キャリア 沖縄そば ラフテー シーマーミ豆腐		薬膳基礎 (千阪先生) 心と夏の薬膳 夏の薬膳
夜				ベーシック カルボナーラ 菜の花サラダ 型抜きクッキー	キャリア 沖縄そば ラフテー シーマーミ豆腐		
	16	17	18	19	20	21	22
朝				ベーシック 中華丼 くらげの酢の物 ささみのスープ			ジュニア
夜				ベーシック 中華丼 くらげの酢の物 ささみのスープ			
	23	24	25	26	27	28	
朝				ベーシック 炊き込みご飯 きんぴらごぼう かきたま汁	出張講座 青葉山 ハーバルビレッジ		
夜				ベーシック 炊き込みご飯 きんぴらごぼう かきたま汁			