

	日	月	火	水	木	金	土
日					1	2	3
朝							パン教室
夜							
	4	5	6	7	8	9	10
朝				(堀) 本草薬膳学院 大阪校	キャリア 高野そぼろと 卵の二色ご飯 切干し大根の ハリハリ漬け つみれ汁		(堀) 本草薬膳学院 大阪校
夜					キャリア 高野そぼろと 卵の二色ご飯 切干し大根の ハリハリ漬け つみれ汁		
	11	12	13	14	15	16	17
朝	(堀) 本草薬膳学院 大阪			ベーシック えんどうご飯 肉じゃが いちご大福	出張講座 青葉山 ハーバルビレッジ		薬膳基礎 (千阪先生) 肺と秋の薬膳 秋の薬膳
夜				ベーシック えんどうご飯 肉じゃが いちご大福			
	18	19	20	21	22	23	24
朝				(堀) 本草薬膳学院 大阪校		薬膳実習 梅雨の薬膳	薬膳実習 梅雨の薬膳
夜							(昼) 薬膳基礎 精・気について 気虚証の薬膳
	25	26	27	28	29	30	31
朝	(堀) 薬膳研究科		出張講座 西公民館 健やか子育て教室	ベーシック 炒飯 棒棒鶏 杏仁豆腐	出張講座 まなびあむ 【梅雨の薬膳】		
夜				ベーシック 炒飯 棒棒鶏 杏仁豆腐			