

		日程	調理実習内容	講義内容
第1回	土	4月13日	たけのごはん	宇宙の秩序 マクロビオティック量子力学 私たちはどこから来たか この宇宙のしくみの話 人生うまくいく言葉の使い方
4月	月	4月15日	そら豆腐汁仕立て	
	火	4月16日	エンドウとたけのこの重ね煮 新玉納豆サラダ よもぎ蒸しパン	
第2回	土	5月11日	ミネラルたっぷりごはん	陰陽五行 春 この宇宙の5つのエネルギー 自然エネルギーの流れを見る 春・上昇と芽吹きエネルギー
5月	月	5月13日	お楽しみスープ	
	火	5月14日	キャベツの飛龍頭 きのごあん スナップエンドウ とろろ昆布和え お楽しみデザート	
第3回	土	6月8日	梅ひじき&セロリの混ぜごはん	陰陽五行 夏・土用 火と土 拡散と下降のエネルギー
6月	月	6月10日	じゅんさいのお吸い物	
	火	6月11日	お麩じゃが ごぼうの長寿煮（ありがたごぼう） 梅ネギ味噌 ブルーコンポート&豆乳ヨーグルト	
第4回	土	7月6日	カシューナッツごはん	噛むことの効用
7月	月	7月8日	レンズ豆のスパイススープ	
	火	7月9日	テンペのエスカベッシュ かんたん柴漬け 豆乳アイスクリーム バナ&ラムズン	
8月	休み			
第5回	土	9月7日	アマランサスのパスタ	陰陽五行 秋 金 実りのエネルギー
9月	月	9月9日	夏の終わりの冬瓜スープ	
	火	9月10日	カボチャのスパイスソテー きゅうりと梨のミルフィーユ 栗きんとん	
第6回	土	10月5日	さつまいもとお豆のおこわ	陰陽五行 冬 水 停滞のエネルギー
10月	月	10月7日	くるみ汁	
	火	10月8日	里芋そぼろあん カブと柿のマリネ アップルパイ	
第7回	土	11月9日	中華まん	望診しましょう 顔に現れる内臓の状態 体の声の読み解き方 毎日の体調管理に
11月	月	11月11日	白菜クリーム煮	
	火	11月12日	野菜の水無し炊き 里芋のとも和え もちきびスイートポテト	
第8回	土	12月7日	シーフードパエリア	動物性食品の食べ方 体に影響を残さない 消化吸収しやすい食べ方 分解をうながす食べ合わせ
12月	月	12月9日	白菜とネギの酒粕スープ	
	火	12月10日	根菜のごちそうサラダ いちごのテリーヌ	
第9回	土	1月18日	おめでとう（小豆入り煎り玄米粥）	腸と健康 動物は腸から始まった 土壌微生物と腸内細菌 食物と腸と血液と宿便 腸をきれいにする方法
1月	月	1月20日	大根カツ	
	火	1月21日	ザワークラウト 白菜漬け キムチの素 キャロブのブラウニー	
第10回	土	2月1日	ビビンバ	判断力を上げる 最高判断力とは 普通はつらいよ non credoで生きる
2月	月	2月3日	ふきのとう味噌汁	
	火	2月4日	コーファーボール 生ワカメのナムル 甘酒プリン いちごソース	
試作会 3月	日	3月9日		

※講義内容は状況により変更になる場合があります。