

日	月	火	水	木	金	土
日	1	2	3	4	5	6
朝						パン教室
夜			(堀) 本草薬膳学院 大阪校			(堀) 本草薬膳学院 大阪校
8	9	10	11	12	13	14
朝			ベーシック ハンバーグ トマトサラダ ミルファンティー スープ	キャリア 納豆スパゲティ リンゴと アボカドのサラダ キャベツのスープ	薬膳実習 むくみの薬膳	薬膳実習 むくみの薬膳
夜			ベーシック ハンバーグ トマトサラダ ミルファンティー スープ	キャリア 納豆スパゲティ リンゴと アボカドのサラダ キャベツのスープ		(昼)薬膳基礎 血・津液について 血虚証の薬膳
15	16	17	18	19	20	21
朝			(堀) 本草薬膳学院 大阪校	出張講座 青葉山 ハーバルビレッジ		
夜						
22	23	24	25	26	27	28
朝			ベーシック 魚の三枚おろし 鰯のごま味噌焼き 茶碗蒸し たこの酢味噌和え		薬膳基礎 14期開講予定	薬膳基礎 15期開講予定
夜			ベーシック 魚の三枚おろし 鰯のごま味噌焼き 茶碗蒸し たこの酢味噌和え			
29	30					
朝						
夜						