

学習計画表

講座名 秋のランチ

講師名 大山 尚代

回	月 日	曜	テーマ	内 容	持ってくるもの	備考
1	9/2	水	カルシウムを しっかり とりましょう!!	・赤黒紫ごはん ・納豆汁 ・豆フハバーズ ・温野菜 ・おかひりきとじと サラダ ・醤油麦畑	醤油こうじを 入れるタッパ 200cc位 布巾	開講式・オリエンテー ション
2	9/16	水	発酵を暮して まよます 健康に!! 栄養の日づけ キーマ	・簡単なパン ・ミートボールの トマトソース ・塩のポトフ ・きのこのマリネ ・キーマセリ	布巾	
3	9/30	水	彩り豊かに 秋の味覚を!!	・さつま芋ごはん ・ソーメレ汁 ・魚のトロろろ蒸し ・豆フのえいあん ・みそまんじゅう	布巾	

学習時間 10時～12時30分

材料代 3回で3000円

保険料 1人150円程度

持ってくるもの 筆記用具、エプロン、三角巾、タオル(手拭用)
ふきん(食器拭き用)、水分補給用飲み物
醤油こうじを入れる容器…200cc位
必要な方は持ち帰り容器等