



月曜日コース	火曜日コース	水曜日コース	金曜日コース	土曜日コース
5月12日 午前10時～正午 さくらごはん 桜の葉の塩漬け おから 鶏肉とこんにゃくの 田舎煮	QRコード 河村学園ホームページ www.l.rcn.ne.jp/~kawamura	夜 5月14日(3階教室) 午後7時～9時 ＜醤油にうじ作り＞ 豚肉の醤油麴まぶし 具材たっぷりの和えもの 絹ごし豆腐の醤油麴のせ 桜の葉の塩漬け	5月16日 ＜ハーブティーの会＞ 午前10時半～正午 今月は 高血糖のおはなし です。	5月24日 ＜ケーキイベント＞ 午前11時～午後1時 5種類のケーキをハーブティーと一緒に ご提供いたします。 ・アールグレイのシフォンケーキ ・レアチーズケーキ ・コーヒープラマンジェ ・ババロア ・クレープ(バナナ、いちご) などを予定してます！
QRコード 河村学園料理教室 LINE	5月20日 午前10時～正午 “腸内環境を整えましょう” ヨーグルトカレー サマルカンドサラダ 鶏肉のハーブ焼き	夜 5月21日 午後7時～9時 “腸内環境を整えましょう” ヨーグルトカレー サマルカンドサラダ 鶏肉のハーブ焼き	5月23日 午前10時～正午 豆板醤風味の春巻 ねぎと鶏胸肉のサラダ 八宝菜	
5月25日・26日 ＜ケーキイベント＞ 午前11時～午後1時 5種類のケーキをハーブティーと一緒に ご提供いたします。 ・アールグレイのシフォンケーキ ・レアチーズケーキ ・コーヒープラマンジェ ・ババロア ・クレープ(バナナ、いちご) などを予定してます！		参加料・受講料について 数種類のハーブティー付き ￥1,800 一般料理講座 ￥3,300 ハーブティーの会 ￥800		
		“料理づくりは健康づくりの一助” お申し込み先：河村学園 電話番号0770-25-3257 随時募集中です。 LINE・Instagramにて毎日わが家の晩御飯配信中		QRコード @KAWAMURA_GAKUEN_RYOURI 河村学園料理教室 instagram