9月～３月　男の料理教室メニュー		
9月	認知症予防	ターメリックごはんのパエリア
		サバ缶スープ
		豆腐ともずく酢のさっぱりサラダ
10月	秋薬膳	さんまごはん
		さといもの味噌汁
		きんぴらごぼう
11月	骨粗鬆症予防	ひじきごはん
		干しエビと椎茸キャベツのスープ
		小松菜とツナの和え物
12月	冬薬膳	黒米
		根菜のポトフ
		カキフライ
1月	冷え貧血予防	紅花ごはん
		ニラと水餃子中華スープ
		菜花とイカの炒め物
2月	花粉症予防	にんじんごはん
		大葉とにんにくのスープ
		かぼちゃの生姜煮
3月	美肌	鮭のクリームパスタ
		鶏バンバンジー
		三つ葉のごま油炒め