

No.	ベーシック	ベジタリアン	南インド	
			ノンベジ	ベジタリアン
1回目	<ul style="list-style-type: none"> <li>ベーシックなチキンカレー</li> <li>じゃがいもの胡麻サブジ</li> <li>ひよこ豆入りカチュンバ</li> <li>オクラのサブジ</li> <li>(湯取り法) バスマティライス</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>なすとじゃがいもと青大豆のカレー</li> <li>人参のチャトニー</li> <li>ゴーヤーのピクルス</li> <li>じゃがいもの胡麻味サブジ</li> <li>チャパティ</li> <li>Nimbu Sharbat</li> <li>ひよこ豆入りカチュンバ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>南インド風チキンカレー</li> <li>ラサム</li> <li>白身魚の包み焼き</li> <li>ムーングワダ</li> <li>レモンライス</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>サンバル</li> <li>じゃがいものポリヤル</li> <li>クートゥ</li> <li>ラサム</li> <li>レモンライス</li> <li>デザート2種 (ハニーナッツ入りデザート・シュリカンド)</li> </ul>
2回目	<ul style="list-style-type: none"> <li>ヨーグルト風味のチキンカレー</li> <li>キャベツのバラタ</li> <li>パニールのサブジ</li> <li>大根と紫玉ねぎのアチャール</li> <li>マサラティ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>マッシュルームのカレー</li> <li>さつまいもご飯</li> <li>いんげんの胡麻味サブジ</li> <li>プールゴービー</li> <li>ムーングワダ</li> <li>キャロットキール</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>エビカレー (ケララスタイル)</li> <li>ゴーヤーのマサラポリヤル</li> <li>南インド式ダール</li> <li>クスンプリ (南インド式サラダ)</li> <li>野菜の炊き込みご飯</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>マルチグレインドーサ</li> <li>ポテトマサラ</li> <li>オクラのポリヤル</li> <li>かぶのサンバル</li> <li>ひよこ豆のココナッツカレー</li> <li>ハミセリウブマ</li> </ul>
3回目	<ul style="list-style-type: none"> <li>キーマカレー</li> <li>プーリー</li> <li>青菜炒め</li> <li>ミックスサブジ</li> <li>大根入りダール</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ダール カピラ</li> <li>汁気のある茄子のサブジ</li> <li>ほうれん草のスチームドワダ</li> <li>メティ プーリー</li> <li>モーダカ</li> <li>ライス</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>マルチグレインドーサ</li> <li>ポテトマサラ</li> <li>ポディ</li> <li>オクラのポリヤル</li> <li>ポークヴィンダルー</li> <li>(湯取り法) バスマティライス</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>野菜の炊き込みご飯</li> <li>バリッパワダ</li> <li>ゴーヤーのマサラポリヤル</li> <li>クスンプリ (南インド式サラダ)</li> <li>南インド式ダール</li> </ul>
4回目	<ul style="list-style-type: none"> <li>サモサ</li> <li>チキンサーグ (ほうれん草のカレー)</li> <li>チャナマサラ</li> <li>きゅうりとナッツのサラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>黒豆と冬瓜のカレー</li> <li>ベジタブルコルマ</li> <li>さつまいものパコラ</li> <li>サブジ ミーロン</li> <li>ハイガン バラタ</li> <li>プティフィーとザクロとビーツのサラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>チエッティナードゥ チキンコランブ</li> <li>バリッパワダ</li> <li>タッカーリチャトニー</li> <li>ポテト カルワディ</li> <li>ココナッツライス</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>アーダイドーサ</li> <li>オクラのサンバル</li> <li>メドゥワダ</li> <li>タッカーリチャトニー</li> <li>ポテトカルワディ</li> </ul>
5回目	<p>&lt;南インド料理&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>サンバル</li> <li>じゃがいものポリヤル</li> <li>クートゥ</li> <li>ココナッツ風味のたまごカレー</li> <li>エビのトック</li> <li>(湯取り法) バスマティライス</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豆と野菜のマサラポイヤル</li> <li>ほうれん草と厚揚げのカレー</li> <li>キドニービーンズのサブジ</li> <li>ムリカス</li> <li>しょうがのスープ</li> <li>じゃがいもと玉ねぎのピラフ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>マトンシチュー</li> <li>ズッキーニチャトニー</li> <li>メルクブラティ</li> <li>魚のフライ</li> <li>トマトライスヌードル</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ココナッツライス</li> <li>ベジタブルシチュー</li> <li>カダラカレー</li> <li>ズッキーニチャトニー</li> <li>メルクブラティ</li> </ul>