

基礎の家庭料理

【お問い合わせ・お申し込み先】

インターティアラ・お料理サロン(栄中日文化センター提携)

〒461-0005 名古屋市東区東桜 1-3-22 ヴィアーレ・アルベルゴ 10F

(受付時間・9:00~18:00 ※但し日曜日を除く)

TEL/FAX:052-253-6340/6344 E-Mail:intertiara-salon@outlook.jp

URL: <http://www.intertiara.com>

～男のチャレンジクッキング～

2026年1月～3月
カリキュラム

☆講師 管理栄養士・フードコーディネーター
山本 理江(やまもと まさえ)

毎月入会可能です



コース	月1回コース
クラス	Aクラス
開講日	第2木曜日 10時～12時
受講料	3ヵ月分・3回分 21,491円 + 税 = 23,640円
2026年 受講日	1月8日 2月12日 3月12日

コース	月1回コース
クラス	Bクラス
開講日	第4木曜日 10時～12時
受講料	3ヵ月分・3回分 21,491円 + 税 = 23,640円
2025年 受講日	1月22日 2月26日 3月26日

コース	月2回コース
クラス	Cクラス
開講日	第2・4木曜日 10時～12時
受講料	3ヵ月分・6回分 40,091円 + 税 = 44,100円
2025年 受講日	1月8日と22日 2月12日と26日 3月12日と26日

※月2回コースを受講いただくと割引となります

1月8日



- ・天津飯(写真)
- ・中華春雨サラダ
- ・お楽しみの一品

1月22日



- ・鶏団子と冬野菜の鍋(写真)
- ・ほうれん草としらすのお浸し
- ・お楽しみの一品

2月12日



- ・ハヤシライス(写真)
- ・いちごとチーズのサラダ
- ・お楽しみの一品

2月26日



- ・具沢山粕汁(写真)
- ・ひじきとどぼろの混ぜご飯
- ・お楽しみの一品

3月12日



- ・桜えびと菜の花のパスタ(写真)
- ・アスパラとサーモンのサラダ
- ・お楽しみの一品

3月26日



- ・フリコギ(写真)
- ・海鮮千切り
- ・お楽しみの一品

※献立内容は多少変更する場合があります。