

# 手作りが一番!!!

2025年7月～9月  
カリキュラム

月1回コース(A/Bクラス)  
月2回コース(Cクラス) の  
2コース(3クラス)からお選び下さい

☆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1火曜日<br>10時～12時                 |
| 受講料          | 3ヵ月分・3回分<br>19,391円+税=合計 21,330円 |
| 2025年<br>受講日 | 7月1日<br>8月5日<br>9月2日             |

| コース          | 月1回コース                           |
|--------------|----------------------------------|
| クラス          | Bクラス                             |
| 開講日          | 第3火曜日<br>10時～12時                 |
| 受講料          | 3ヵ月分・3回分<br>19,391円+税=合計 21,330円 |
| 2025年<br>受講日 | 7月15日<br>8月19日<br>9月16日          |

| コース          | 月2回コース                                 |
|--------------|----------------------------------------|
| クラス          | Cクラス                                   |
| 開講日          | 第1・3火曜日<br>10時～12時                     |
| 受講料          | 3ヵ月分・6回分<br>36,491円+税=合計 40,140円       |
| 2025年<br>受講日 | 7月1日と7月15日<br>8月5日と8月19日<br>9月2日と9月16日 |

※月2回コースを受講いただくと割引となります

7月1日



・豆腐の茶巾煮(写真)  
・中華風炊き込みご飯  
・お楽しみの一品

7月15日



・白いんげん豆とチキンの煮込み(写真)  
・キヌアのサラダ  
・お楽しみの一品

8月5日



・豚肉となすの揚げ浸し(写真)  
・オクラとトマトの塩昆布和え  
・お楽しみの一品

8月19日



・手羽先唐揚げ(写真)  
・サーモンとケールのマリネ  
・お楽しみの一品

9月2日

この日はお食事会となります。  
場所が決まりましたらまたお知らせいたします。

## 【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>

※献立内容は多少変更する場合があります。

9月16日



・煮込みハンバーグ(写真)  
・小松菜クラムチャウダー  
・お楽しみの一品