

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 名古屋市中区東桜 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~

2023年10月~12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 18,491円+税=合計 20,340円
2023年 受講日	10月12日 11月9日 12月14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 18,491円+税=合計 20,340円
2023年 受講日	10月26日 11月30日(11月23日の振替) 12月28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 35,291円+税=合計 38,820円
2023年 受講日	10月12日と26日 11月9日と30日 12月14日と28日

※月2回コースを受講いただくと、1,860円割引となります

10月12日



- ・麻婆れんこん(写真)
- ・切り干し大根サラダ
- ・お楽しみの一品

10月26日



- ・秋鮭のアクアパッツア(写真)
- ・ジャーマンポテト
- ・お楽しみの一品

11月9日



- ・野菜の肉巻き(写真)
- ・いかと里芋の煮物
- ・お楽しみの一品

11月30日(11月23日の振替日です)



- ・ささみと小松菜のうま塩炒め(写真)
- ・具沢山もち麦スープ
- ・お楽しみの一品

12月14日



- ・牛ごぼうご飯(写真)
- ・長芋ステーキ
- ・お楽しみの一品

12月28日



- ・鱈のコロッケ(写真)
- ・白菜のミルクスープ
- ・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。