

# 手作りが一番!!!

2024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

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

コース	月1回コース
クラス	Aクラス
開講日	第1火曜日 10時~12時
受講料	3ヵ月分・3回分 19,391円+税=合計21,330円
2024年 受講日	10月1日 11月5日 12月3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 10時~12時
受講料	3ヵ月分・3回分 19,391円+税=合計21,330円
2024年 受講日	10月15日 11月19日 12月17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 10時~12時
受講料	3ヵ月分・6回分 36,491円+税=合計40,140円
2024年 受講日	10月1日と10月15日 11月5日と11月19日 12月3日と12月17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1日



- ・油淋鶏(写真)
- ・いかとフロッコリーの塩炒め
- ・お楽しみの一品

10月15日



- ・焼き鯖寿司(写真)
- ・五色和え
- ・お楽しみの一品

11月5日



- ・鮭の簡単みそ焼き(写真)
- ・里芋と小松菜の味噌汁
- ・お楽しみの一品

11月19日



- ・カツカレー(写真)
- ・手作り福神漬
- ・お楽しみの一品

12月3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。

12月17日



- ・フライパンパエリア(写真)
- ・にんにくクリームスープ
- ・お楽しみの一品