

# 手作りが一番!!!

2025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

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<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 | 1月7日<br>2月4日<br>3月4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 | 1月21日<br>2月18日<br>3月18日※お食事会    |

|              |  |
|--------------|--|
| 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 | 1月7日と1月21日<br>2月4日と2月18日<br>3月4日と3月18日 |

※月2回コースを受講いただくと割引となります

1月7日



- ・れんこんのはさみ焼き(写真)
- ・野菜たっぷり炒り豆腐
- ・お楽しみ一品

1月21日



- ・にんじん餃子(写真)
- ・和風にんじんのポタージュ
- ・お楽しみ一品

2月4日



- ・揚げぶりのさっぱり仕立(写真)
- ・菜の花とあさりのサッと煮
- ・お楽しみ一品

2月18日



- ・治部煮(写真)
- ・根菜汁
- ・お楽しみ一品

3月4日



- ・わかめ入いつくね(写真)
- ・ひじき入り混ぜご飯
- ・お楽しみ一品

3月18日

この日はお食事会となります。

※Bクラスの方で調理ご希望の方は3月4日に振替可能です。

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。