

7月
8月号



Ryuメディカルクッキング コラボイベント



**7/14(土)「減塩で美味しい
14:00~16:00 おもてなしイタリアン」**



menu ・むね肉のソテー
～カリフラワーソース～
・真鯛と小エビのサラダ 他3品

ホテルクエスト清水
料理長 青木一敏さん

受講料 ¥ 5,000

**7/19(木)「美味しく健康に！
10:00~12:00 5品で500Kcalレシピ」**



menu ・ミルフィーユカツ
・茄子の利休煮
・ごろごろ野菜のサラダ 他2品

小嶋デンタルクリニック
院長 小嶋隆三先生

受講料 ¥ 3,000

**7/26(木)「正しい糖質制限の
14:00~16:00 ダイエットレシピ」**



menu ・豚しゃぶとキムチの
韓国風そばサラダ
・夏野菜と魚介のソテー 他3品

大村クリニック
糖尿病専門医
副院長 大村和規先生

受講料 ¥ 3,500

**7/28(土)「糖尿病経験者が実践する
10:00~12:00 糖質コントロール法」**



menu ・薬味たっぷりごまだれ鶏
・バランスサラダ
・ひじきのツナ和え 他3品

メデイシェフアンバサダー
赤堀公宣さん

受講料 ¥ 2,500

**8/8(水)「こだわりの
10:00~12:00 手作りパン」**



menu ・貝だくさんサンドイッチ
・スムージー
※お土産パン付き♪ 他2品

地域の人気パン屋さん
boulangerie Homi

小林穂見さん 受講料 ¥ 2,500

**8/18(土)「美姿勢を作る
11:00~13:00 太りにくい体作り」**



menu ・セルフストレッチケア
・美姿勢トレーニング
※ワンプレートランチ付き♪

パーソナルトレーナー
高月宏和さん

受講料 ¥ 3,000

**8/21(火)「糖質を抑えた
14:00~16:00 おもてなしイタリアン」**



menu ・冷たいミネストローネ
・豚肉となすのカツレツ
インポルティーニ 他3品

ホテルクエスト清水
料理長 青木一敏さん

受講料 ¥ 5,000

**8/25(土)「内側からキレイを作る
11:00~13:00 インナービューティー講座」**



menu ・むくみ解消,浄化ストレッチ
・美姿勢の作り方
※ワンプレートランチ付き♪

ボディーワーク講師
藤田さおりさん

受講料 ¥ 3,000

※ 運動と調理を行う講座です

コラボイベントのお問い合わせはこちらから

Ryuメディカルクッキング 054-654-1030

直通：090-9892-7370 担当：小川

営業日：火曜～土曜 9:00～17:00
〒442-8042

静岡市駿河区石田3-11-34
ほんまファミリークリニック2階

栄養の豆知識も
お話させて
いただきます！！



代表管理栄養士
小川侑子

Ryuメディカルクッキング

検索



HPIはこちらから

