

# 9・10月 栄養クリニック 催しのお知らせ

教室ごとに予約受付期間を設けておりますので、該当期間にお電話（075-531-2136）にてお申し込みをお願い致します。お手数ですが、お申し込みはご本人様に限らせていただきます。

| 料理教室   | 実施日   | 予約受付期間  | 参加費等   |
|--|---|---|--|
| <p><b>季節の食材を使ったヘルシー中華♪</b></p> <p>季節の食材を低エネルギー&amp;減塩、食物繊維たっぷり<br/>にアレンジした中華風献立を紹介します！</p> <p>*わかめごはん                      * さばのチリソース<br/>* 手作りだしのかぶスープ        * 中華風温ポテトサラダ<br/>* 簡単♪杏仁豆腐                      (担当：徳本 美由紀)</p> | <p>9月27日(水)<br/>9月28日(木)<br/>各日<br/>10:00~13:00</p>   | <p>9月1日(金)<br/>9:00より</p> <p>※受付時間<br/>9:00~16:30<br/>※土日祝日除く<br/>※定員達し次第×切<br/>※キャンセル待ち有</p> | <p>参加費：2,000円<br/>定員：16名<br/>持ち物：エプロン<br/>手ふきタオル<br/>三角巾</p> |
| <p><b>秋の健康料理～青魚と野菜で血液サラサラ～</b></p> <p>ミニ講義は動脈硬化予防のための食生活。秋の青魚と<br/>野菜をたっぷり使った低エネルギー・減塩調理です。</p> <p>* 鰯のトマト・チーズ焼き        * 焼きナスのシリア風カレーナタ<br/>* 蓮根のバター・チーズ焼き      * 柿サラダ<br/>* きのこたっぷりの炊き込みご飯    (担当：木戸 詔子)</p>                 | <p>10月12日(木)<br/>10月13日(金)<br/>各日<br/>10:00~13:00</p> |   |  |

※全ての教室で、お子様1名につき1,000円で保育サービスをご利用いただけます。

京都女子大学栄養クリニック (TEL: 075-531-2136)

お電話にてご予約承ります。また、ご予約キャンセルの際には1週間前までにご連絡をお願い致します。  
それ以後のキャンセルは、キャンセル料として教室参加費の全額を頂戴しております。

# お申し込み時 注意事項

## 1. 保育サービスがご利用できます。

全ての教室でお子様 1 名につき 1,000 円で保育サービスをご利用頂けます。サービスご利用の方は、お申込みの際にお知らせ下さい。サービスご利用のキャンセルは、3 日前までをお願い致します。それ以降のキャンセルは、キャンセル料としてお子様 1 名につき、1,000 円を頂戴しております。

## 2. 電話にてご予約承ります。

教室の 1 週間前に食材の発注を行っているため、ご予約キャンセルの際には 1 週間前までにご連絡をお願い致します。これ以降のキャンセルは、キャンセル料として教室の参加費全額を頂戴しております。(当日の資料をお渡しします。)

## 3. 当栄養クリニックには、駐車スペースがございません。

お車でお越しの方は、お近くの有料駐車場をご利用ください。(プリンセスラインバス停留所・京都女子大学前に隣接した豊国廟駐車場がございます。)

# 栄養相談の ご案内

## 個人相談

初回 2,000 円

再来 1,500 円(3ヶ月以内)

食事や栄養についてのご相談をお受けします。  
管理栄養士が、一人ひとりに合わせた食事のアドバイスを行います。お気軽にご相談ください！

## 食事分析

1 日分 1,500 円 3 日分 4,000 円

食事の写真から栄養素のバランスをチェックし、  
食事アドバイスを行います。