

# 定期プランのご案内

今日の一皿が、明日の健康に

プロのシェフによる出張料理、実践的な料理教室を  
定期的にお届けするサブスクメニューです

## こんな人におすすめ

- 疲れやすく、やる気が出ない
- なんとなくいつも調子が悪い
- 忙しくて、健康的な食事がままならない
- 料理のレパートリーを増やしたい
- 毎日の献立を考えることが面倒
- 体調管理を薬よりも食事ですっきりさせたい



医療費よりもおいしい食事に大切なお金を使  
いたいと思いませんか？

体に優しい薬膳イタリアンを定期的に体に取り  
入れ、健康的な体づくりのお手伝いをさせ  
ていただきます！





# 料金プラン



## 出張シェフ 【各回3～4時間】

### お料理（主菜、副菜、小鉢）の3品目×7日分の21品

シェフがご自宅に訪問し、季節の食材を使った、体をいたわる薬膳イタリア料理をお作り致します。

#### 薬膳イタリアンコース

●月2回 3ヶ月コース：350000円＋税

3ヶ月＋3ヶ月分の献立のご考案

●月2回 6ヶ月コース：600000円＋税

6ヶ月＋6ヶ月分の献立のご考案＋レシピの提供

※毎週1回お伺いするコースもございます。  
お気軽にお問い合わせください。

忙しく疲れやすい日々の中でも  
体に優しい料理で、養生しながら、  
美味しく贅沢なひとときをお楽しみいただけます。

## 地中海式ダイエットコース

1日3食+おやつで普通にお食事をしながら  
-5kgを目指します

主菜・副菜・副副菜の3品目×7日分の21品

●月2回 3ヶ月コース：500000円+税

3ヶ月+3ヶ月分の献立のご考案

●月2回 6ヶ月コース：850000円+税

6ヶ月+6ヶ月分の献立のご考案+レシピの提供

※毎週1回お伺いするコースもございます。  
お気軽にお問い合わせください。

無理なく痩せられるように  
食事面でのサポートを伴走させていただきます。

お好きなプランをお選びいただき、家庭で気軽に  
本格レストランの味をお楽しみください。

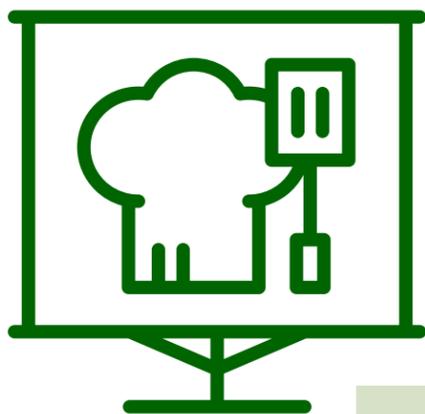


## 料理教室

【最少催行人数10名】

初心者から料理好きの方まで大歓迎！  
不定期で、シェフが丁寧に料理のコツを教える  
実践型の料理教室です

＊開催ごとに料金をお知らせ致します



オンラインでも開催予定！

ご自宅から気軽に参加できる  
**Zoomレッスン**も開催予定です。

リアルタイムで作りながら学べるので、  
自分のペースで料理の腕を磨けます。

実際に作って学んで、  
翌日の食卓に出せるメニューばかり！  
料理のレパートリーを増やしたい方にも  
おすすめです ^ ^

サブスクメニューについては  
公式LINEから気軽に  
ご相談くださいね！

オーナー・竹下