

Sotto 笑顔 メニューのご案内②

メニュー一覧

★ 定期メニュー

- ・つくって食べる昼ごはん
- ・みまもりタごはん
- ・暮らしのカフェ

★ ご相談・サービス

- ① 食事・栄養相談
- ② 訪問型食事サポート
- ③ 親子クッキング
- ④ 料理教室
- ⑤ 出張講座
- ⑥ レンタル室
- ⑦ 栄養士・管理栄養士実践サポート



食事・栄養相談

こんな方へ・・・	・健康診断の結果が気になる方 ・食事を見直したい方 ・持病に合わせた食事を知りたい方 ・一人で続けられるか不安な方
内容	A コース(対面栄養相談) 対面で個人ごとに相談(30分) B コース(オンライン継続サポート) Zoom による相談(30分×4回) * Line・メールによる相談も可能
費用	A コース 2000円 B コース 5000円
定員	
期待できること	*ご自身に合った食事のポイントがわかります。 *無理なく続けられる食生活を一緒に考えます。 *管理栄養士が継続してサポートします

訪問型食事サポート

(5つのコースからお選びいただけます)

こんな方へ・・・	・外出が難しい方 ・毎日の食事づくりに負担を感じている方 ・ご家族の食事について相談したい方 ・栄養がとれているか心配な方
コース	*ご希望メニューコース *おまかせ栄養コース *作りおき(3～5品)コース *離乳食・幼児食コース *シニア向けコース
内容	ご希望や健康状態に合わせて内容をご提案します。 メニューは事前に打ち合わせ 栄養相談も可 シニア向けコースのみレクリエーションも可
費用	2000円/時間～
注意事項	交通費別途必要な場合あり
期待できること	*ご自宅にある調理器具や環境に合わせてご提案します *普段の生活に合わせた無理のない食事作りができます *管理栄養士がご自宅でサポートするので安心です。

親子で一緒に作って、一緒に食べて「食べるって楽しい！」を体験しませんか？

対象	年少さん～小学4年生と保護者 年齢に合わせて、できる作業を楽しんでいただきます
内容	①受付 ②食育ランプで遊ぼう ③食事や献立のお話 ④クッキングスタート 子ども用と保護者用のお弁当を親子で作ります ⑤みんなでいただきます
時間	10:00～13:00
費用	2500円(お子さん1名・保護者1名)
定員	2組
持ち物	エプロン・三角巾・タオル・飲み物(必要な方)
期待できること	*食材や料理に興味を持つきっかけになります *親子で料理を楽しむ経験ができます *管理栄養士にお子さんの食事について気軽に相談できます
備考	食物アレルギーのある方は、事前にご相談ください

料理教室

こんな方へ・・・	・料理を基礎から楽しみたい方 ・簡単に作れる料理を知りたい方 ・レパートリーを増やしたい方 ・健康を考えた料理を学びたい方
コース	* 男性の料理教室 * パッククッキング教室 * 電子レンジで簡単クッキング教室 * 簡単パン作り教室 * その他、ご希望に応じて
内容	ご希望や健康状態に合わせて内容をご提案します。 栄養相談も可
費用	通常の料理教室 2000 円/90 分(材料費込み) 3回券 5000 円 (有効期限:購入日から3ヶ月)
持ち物	エプロン・三角巾・タオル・飲み物(必要な方)
期待できること	* 普段の生活に取り入れやすい料理が身につきます * 料理のレパートリーが広がります * 管理栄養士から食事や栄養について学べます
備考	食物アレルギーのある方は、事前にご相談ください

■ 講座・研修

希望の場所へ出張いたします。お気軽にご相談ください。

こんな方へ・・・	・地域の方に健康や栄養について学ぶ機会をつくりたい ・高齢者向けの楽しい講座を開催したい ・食育について学べる機会をつくりたい ・スタッフの調理や栄養についての知識を深めたい
コース	・健康・栄養講座 ・介護予防・認知症予防レクリエーション ・食育講座 ・調理実習・調理研修 ・その他、ご希望に応じて
内容	ご希望のテーマ・対象・人数に合わせて内容をご提案します。 講話だけでなく、レクリエーションや調理実習を組み合わせることもできます。
費用	10,000 円～(内容・時間・人数によりご相談)
期待できること	* 管理栄養士から食事や健康について分かりやすく学べます * 参加型の講座で楽しく学ぶことができます * 対象者に合わせた内容で実施できます
備考	* 内容・時間・人数について事前に打ち合わせを行います * 調理実習の場合は会場設備についてご相談させていただきます * 必要な持ち物がある場合は事前にご案内します

レンタル室

こんな方へ・・・	・講座や教室をはじめてみたい方 ・ママ友会や勉強会など交流に使いたい方 ・少人数でゆっくり集まれる場所を探している方
コース	・和室(2 部屋) ・キッチン&和室(2部屋)
費用	＊和室(2部屋)2000円/4時間 ＊キッチン&和室(2部屋) 8000円/4時間
ご利用例	料理教室・講座・勉強会・ママ友会・少人数の集まりなど
特徴	＊少人数でゆったりとお過ごしいただけます ＊用途に合わせて和室やキッチンをご利用いただけます
備考	＊申し込み書にご記入いただきます ＊レンタル室規約を用意しています

こんな方へ・・・	・栄養士・管理栄養士として働き始めたばかりの方 ・現場での仕事に不安を感じている方 ・調理や献立作成など、実践的な力を身につけたい方 ・就職・転職に向けて現場力を身につけたい方
コース	・調理実習 ・献立作成・栄養管理 ・現場での仕事についての相談 ・その他、ご希望に応じて
内容	＊月１回の対面または Zoom 相談(60 分程度) ＊LINE・メールで相談可(返信は原則2～3日以内) ＊献立や資料についての相談 ＊現場で困っていることの相談 ＊必要に応じて調理実習や実践練習(材料費別途必要)
費用	5000円/月
期待できること	＊現場を想定した実践的な経験ができます ＊自分の苦手な部分を確認しながら学べます ＊仕事や転職について気軽に相談できます ＊栄養士・管理栄養士としての自信につながります