

BACH フラワー

4月 1日 (金) 13～19時 個人コンサルテーション
 2日 (土) 9～11時
 14～16時 セルフケア教室

○ それぞれ受講料は、お一人1000円 (要予約)

個人コンサルテーションはお一人1時間

*お願い フラワーエッセンスの性格上、化学物質に敏感な方も受講されます
 防虫剤、香料 (香水、ヘアスプレー等の化粧品の香料、柔軟剤の香料
 など) 等の使用にご配慮くださいますようお願いいたします

◎ お申し込みは健らいとまで <仕組みと使い方、自分に合ったエッセンス選定>

開設日の1ヶ月前よりご予約受付いたします

下鴨こどもしよくどう



牛乳、卵は使いません

こどもがひとりでこられるしよくどう
 お父さん、お母さんも一緒にどうぞ



場所 下鴨藜倉町61 ヴィタ下鴨



日時 3月12日(土)・2月26日(土)
 午後12時～1時30分



参加費 こども 100円 おとな 500円

3月 メニュー

炊き込み風ごはん
 煮物
 味噌汁
 テザート

下鴨こども食堂実行委員会

健らいと クッキング

卵・牛乳・小麦
 アレルギ対応

お鍋に入れてことごと煮込むだけの簡単チキン
 年齢を問わず食べやすいメニューです
 新鮮な野菜をぎゅぎゅ食べられるサラダ
 ひと手間で美味しさ倍増団子スープとどうぞ

*ご希望の日をお問い合わせの上ご予約ください
 *昼食のみも承ります

お一人様 1000円 (ご同伴ご家族はお一人500円)

3月のメニュー

- ☆ 鶏手羽元のさっぱり煮
鶏肉をシンプルにあっさり煮込みます
 さめても美味しいです
- ☆ コールスローサラダ
卵入りのマヨネーズは使いません
 ません。さっぱりした後味です
- ☆ じゃがいも団子のスープ
揚げた団子入りのスープ
 どなたにも食べやすい食感と後引く汁物
- ☆ カップケーキ

ご家庭の食卓をより楽しく
 お子さまも一緒にどうぞ!

