11月 講座のご案内

ちゃんとごはん STUDIO

お申込はこちら▶▶▶
※お申込はWEBのみとなります。

11月度講座申込開始日
10月22日(木)10:00～
申込・キャンセル締切
各講座実施日の2日前18:00まで

「ちゃんとごはんスタジオ」は、食と健康に関する情報やおいしい食べ方を発信し、体験していただく場として誕生いたしました。料理教室やセミナー、旬の食材・おすすめ商品の試食会などを開催してまいります。

※写真・イラストはすべてイメージです。

1回完結！ お好きな講座が選べる体験教室！

お申込は、ひと月につき、お1人様3講座までとさせていただきます。

4水 東洋水産 マルちゃん正麺 アレンジレシピを作ってみよう！
実習



発売から15周年を迎えリニューアルをしたマルちゃん正麺(醤油味)のアレンジレシピを作ってみましょう。
※お土産もございます。※持ち物：エプロン・三角巾
時間 11:00～12:00
定員 12名　受講料 500円(税込)/人
条件 中学1年生以上

6金 マックスバリュ東海 食育インストラクター 滝野 泉 えびチャプチェ
実習



もちっとした春雨の食感が魅力のチャプチェ。
えびと野菜で彩りもよく人気のメニューです。
※持ち物：エプロン・三角巾
時間 10:00～11:30
定員 6名　受講料 700円(税込)/人
条件 中学1年生以上

10火 はくばく 秋の旨みたっぷり秋鮭と舞茸の炊き込み麦ごはん&オリジナル雑穀ブレンド体験
実習



鮭と舞茸を一緒に炊き込み、旨みを含んだ炊き込みごはんは秋を感じる絶品です。合わせて雑穀エキスパートによる「オリジナル雑穀ブレンド体験」も実施いたします！
※持ち物：エプロン・三角巾
時間 10:00～12:00　定員 12名
受講料 500円(税込)/人　条件 中学1年生以上

11水 ケンミン食品 手軽に楽しむお米のめん♪ 簡単！いろんなケンミン焼ビーフン講座
実習





「ケンミン焼ビーフン」シリーズを使って、焼ビーフンを砕いて作るチヂミと、子供が喜ぶレタスたっぷりのビーフンアレンジ2品をご紹介します。※デザートのご試食あります
※お土産あります。※持ち物：エプロン・三角巾
時間 10:30～12:30　定員 12名
受講料 500円(税込)/人　条件 中学1年生以上

13金 マックスバリュ東海 食育インストラクター 滝野 泉 食べて学ぶ！滝野さんの海鮮食堂
セミナー



海の幸を使った定食をスタジオでお召し上がりください。魚の栄養や生態・食べ方などの知って得する情報もお届けします。
時間 11:30～12:15　定員 9名
受講料 1,500円(税込)/人　条件 小学4年生以上

15日 マックスバリュ東海 食育インストラクター 滝野 泉 【親子講座】和風定番おやつ みたらし団子
実習



親子で楽しくお団子作り。みたらしのタレも手作りすればたっぷり食べられます。※持ち物：エプロン・三角巾
※お申し込みの「同行者」の欄に参加者全員のご家族のお名前を入力してください。
時間 10:00～11:30
定員 5家族(1家族3名まで)　受講料 1,000円(税込)/1家族
条件 小学1年生以上

16月 マックスバリュ東海 食育インストラクター 滝野 泉 トマトのミートローフ
実習




※カットイメージ

アメリカの家庭料理のミートローフをオーブンで作ります。見栄えもよくボリューム満点。挽肉の旨味とトマトの酸味がベストマッチです。※持ち物：エプロン・三角巾
時間 10:00～11:30
定員 6名　受講料 800円(税込)/人
条件 中学1年生以上

23月 ちゃんとごはんSTUDIO 【申し込み不要】 従業員おすすめ商品試食会
試食会



申し込み不要！参加費無料！の試食会です。5種類のおすすめ商品を少量ずつ提供します。ちゃんとごはんSTUDIOを開放しますので開催時間内にいつでもお越しください。新しい商品の発見につながるようご提案いたします。※食材が無くなり次第終了となります
時間 10:00～13:00（出入り自由）　定員 なし　受講料 無料　条件 なし

25水 マックスバリュ東海 食育インストラクター 滝野 泉 卵とえびのキノコあんかけ
実習



卵とえびを3種類のキノコの旨みたっぷりのあんで美味しく仕上げます。※持ち物：エプロン・三角巾
時間 10:00～11:30
定員 6名　受講料 700円(税込)/人
条件 中学1年生以上

27金 マックスバリュ東海 食育インストラクター 滝野 泉 豚肉とパプリカとピーマンのニンニク炒め
実習



ビタミンB1やタンパク質が豊富な豚肉とパプリカをニンニクで炒めます。見た目も食欲をそそります。
※持ち物：エプロン・三角巾
時間 10:00～11:30
定員 6名　受講料 600円(税込)/人
条件 中学1年生以上

30月 ちゃんとごはんSTUDIO 【備蓄食アレンジ】「ツナときのこの混ぜごはん」と「いわしと小松菜のたまごとじ煮」
実習



いざという時のための備蓄食に最適な商品を使った、簡単アレンジメニューの調理実習をします。今回は、パウチのツナを使った「ツナときのこの混ぜごはん」と、パウチのいわしの煮付けを使った「いわしと小松菜のたまごとじ煮」を作ります。その他にも備蓄商品の提案と試食も行います。※持ち物：エプロン・三角巾
時間 11:00～12:00／13:30～14:30
定員 各6名　受講料 500円(税込)/人　条件 中学1年生以上

主婦の方に向けたテーマはもちろんのこと、お子さま向けの親子料理教室や男性も気軽に参加いただける内容の料理教室も予定しております。
たくさんの方のご参加お待ちしております！



2026

お申込方法は裏面をご覧ください。

沼津南店ちゃんとごはんSTUDIO

11月度講座申込開始日 10月22日(木)10:00～

お申込はWEBのみとなります
店頭・お電話でのお申込みは出来ませんのでご了承ください

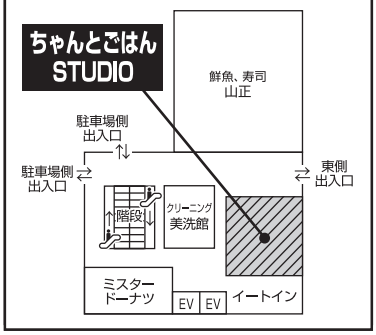
【ちゃんとごはんスタジオWEB申込サイト】
https://www.mv-tokai.co.jp/cg_studio/numazu/

・お申込はインターネットでのお申込限定となります。マックスバリュ沼津南店サービスカウンターではお申込み出来かねますのでご了承ください。
・お申込は各講座実施日の２日前18時に締め切らせていただきますが、先着順で定員になった場合、その時点でお申込みを締め切らせていただきます。
・インターネットからお申込みされる際、入力されたメールアドレスにご予約確認の自動返信メールをお送りしております。
この自動返信メールが届かない場合は、「@ga.mv-tokai.com」のドメインを登録設定いただくか、迷惑メールフォルダのご確認をお願いいたします。
また、ご入力いただいたメールアドレスが間違っていた場合も自動返信メールが受信できませんので、ご注意ください。
・連絡先のお電話番号はハイフンなしでご入力ください。
※講座によってご参加いただける条件が異なります。詳しくは表面をご覧ください。
※お申込は、ひと月につき、お1人様３講座までとさせていただきます。(沼津南店、千種若宮大通店、オンライン料理教室の各申込が合算されます。)
※スーパーマックスデー、お客さま感謝デーなど各種割引企画の対象外となります。※受講料は参加費・材料費込となっております。

ご参加当日について ※当日までに持ち物の確認をお願いいたします。

当日の持ち物 □筆記用具 □マスク □上履き □ハンドタオル
※実習の場合はエプロン・三角巾もご準備ください。

MAP(マックスバリュ沼津南店１階)



・開始時間の15分前までに「ちゃんとごはんスタジオ」へお越しください。開始時間から15分以上遅れた場合、スタジオへの入室をお断りさせていただく場合がございます。予めご了承ください。
・教室風景を撮影し、当社の広報活動に使用させていただく場合がございます。
・テレビなどのマスコミ取材が入る場合もございますので、ご了承ください。
・教室終了時間が前後する場合がございます。ご了承ください。
・講座のお申込受付は２日前の18時までです。講座当日の受付はご遠慮させていただきます。
・安全管理のため、ご予約いただいたお客さまのご参加を原則としております。代理の方のご参加はお断りさせていただきますので、予めご了承ください。
・スタジオに入室される際は、アルコール消毒にご協力ください。
・万が一体調がすぐれない場合は参加をお控えください。
・講座にご参加されるご本人様または同居されているご家族が、病院にて感染症と診断された場合、感染や症状の度合いに関わらず、スタジオへの入室をお断りさせていただく場合がございます。
※感染症・・・新型コロナウイルス、はしか、水疱瘡、おたふく風邪、インフルエンザ、ノロウイルス、プール熱等
・お申込時にご記入いただいた方以外は、セミナー・実習にご参加いただけません。予めご了承ください。
・調理実習時にはマスクの着用をお願いします。
・食品衛生上、内容によっては料理のお持ち帰りは出来かねる場合がございます。
・材料の都合等により、多少内容変更が生じる場合がございます。
・天災及びその他諸事情によりお申込の教室が中止となる場合がございます。
・講座当日の資料やおみやげは、受講いただいた方のみお渡しいたします。講座の途中からご参加された場合や、講座を欠席された場合は、お渡しできかねますので予めご了承ください。

お支払いについて

・講座当日はSTUDIO内にあるキャッシュレスレジにてお支払い下さい。講座開始１時間前から受け付けています。
・AEON Pay、WAON、Suica、iD、QUICpay、イオンギフトカードでのお支払いが可能です。
・現金、クレジットカードでのお支払いは出来かねますので予めご了承下さい。

キャンセルについて

・WEBからお申込いただき、無断欠席やキャンセルが２回以上続く場合、次回のお申込が出来なくなる場合がございますのでご注意ください。
・お申込をキャンセルする場合は、お申込後に届くご予約確認メールに記載のご案内から参加日の２日前18時までに手続きをお願いいたします。
・マックスバリュ沼津南店サービスカウンターでのキャンセル受付は対応出来かねますのでご了承ください。
同様にお電話でのキャンセルも対応出来かねますのでご了承ください。

個人情報について

・お預かりした個人情報は、イベント運営のみに利用させていただきます。当該業務の委託に必要な範囲で委託先に提供する場合を除き、個人情報をお客さまの承諾なく第三者に開示・提供することはございません。(法令等により開示を求められた場合を除く)イベント終了後速やかに破棄いたします。
・管理責任者：マックスバリュ東海(株)
・個人情報に関するお問い合わせはこちら→お客さま相談室　TEL：053-581-9100(受付時間 9：00 ～ 17：00)
※お問い合わせの際は、「ちゃんとごはんスタジオ」の教室タイトルをお伝えください。

お問い合わせ先
沼津南店ちゃんとごはんSTUDIO　■TEL：055-928-5080

Instagram
レシピやオススメ商品など
くらしの「おいしい情報」をお届けします

YouTubeチャンネル
ちゃんとごはん ONLINE STUDIO
“食”に関するお悩み解決動画や調理動画等を
当社管理栄養士が中心となり配信していきます。

マックスバリュ東海 管理栄養士発信
毎日の食事を楽しくする情報をお届け！
ちゃんとごはんごはん通信

イオンのトータルアプリ
iAEON
支払いもポイントも
おトクもこれひとつ。
限定クーポン配信中
AEON Pay
※AEON Payのご利用には、iAEON(アイイオン)アプリのダウンロードが必要です。