

旬の食材で免疫力アップ メニュー講座

10月8日(火)・11月12日(火)

午前 10時～12時(全2回)



10月8日のメニュー

- ・味噌の雑穀焼きおにぎり、豚肉と根菜きのこの甘酢炒め、さつまいものポタージュ、ゆず茶寒天

11月12日のメニュー

- ・鮭ときのこのクリームパスタ、季節の蒸し野菜、紅茶のゼリー、かぼちゃサラダ

場 所 : ふれあい交流センター萩原 1階 栄養指導室

講 師 : 丸井 智美 先生 (管理栄養士)

定 員 : 7名 (浜松市在住の60歳以上の方)

持ち物 : エプロン・三角巾(バンダナ)・手拭きタオル・
布ふきん2枚・筆記用具

費 用 : 材料費として1,500円(2回分、当日集金)

申 込 : 9月7日(土)～9月21日(土)

※ お電話かFAX 直接窓口にてお申込みください(抽選)
インターネットご利用の方は、QRコードよりお申込みください。

浜松市中央区初生町 1
ふれあい交流センター萩原
電話(FAX 兼用) 053-439-4178



旬の食材 QR コード