

平成 27 年 500kcal の料理教室

月に 1 回、生活習慣を改善するための料理教室を開催しています。食事療法の基本にそって、減塩のポイント、油の使い方、簡単な野菜料理などすぐに実践できることを大切にしています。また、電子レンジを活用し、お料理が日常において、負担にならないような方法をアドバイスいたします。是非、ご参加ください。

～ 平成 27 年前期のメニューです ～



スパゲティーを主食にして、おかずとデザートも含めて 500kcal です。低カロリーにするコツをお伝えしました。



噛む噛む料理で、イカ飯の献立です。簡単イカ飯を作りました。



季節のもろこしご飯と焼き鳥の組みみ合わせです。野菜もたっぷりです。

平成 27 年	主な献立 ～500kcal 献立ブックより～
9 月 11 日(金)	おはぎとホタテフライ定食
10 月 9 日(金)	魚の粕漬け定食
11 月 13 日(金)	油淋鶏定食
12 月 11 日(金)	新春祝い膳

場所: 糖尿病代謝内科前: 栄養相談室
時間: 10:30～13:00
参加費: 1000 円(資料・食事代)
持ち物: エプロン、三角巾、筆記用具

お申し込みは**ライブラリー受付**となります。献立は、変更することがございますのでご了承ください。尚、定員人数の関係上、おひとり様**2 回迄**のお申し込みを受け付けています。