

500Kcal の料理教室

日時：2019年10月9日（水）9：30～12：00

<本日の献立> ～10月の和定食～

①もち麦ごはん ②豚肉の味噌漬け焼き ③南瓜の甘煮 ④酢の物 ⑤柿入り牛乳寒天

スケジュール： 9：30・・・レシピの説明と食品の栄養のおはなし

10：00・・・調理開始

11：00・・・試食会

11：30～12：00・・・片付け

