

北出病院管理栄養士が教える



おいしいヘルシーメニュー お料理教室 参加者募集!



対象 18歳以上

要予約 定員になり次第締め切らせて頂きます

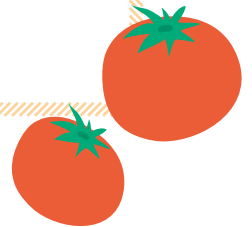
持ち物 エプロン、三角巾

参加費 500円

場所 調理実習室（北出病院 A 棟 2 階）



楽しく学んで健康に!
食生活を見直しましょう★



開催日は裏面をご覧ください

ご予約・お問い合わせは…

 北出病院 企画広報室 ☎ 0738-23-1111

(月～土 8:30～17:30)

🥕 お料理教室スケジュール

日付	時間	テーマ	献立
8月18日(金)	10時～	ヘルシー・減塩メニュー	納豆サラダそば 豚肉と夏野菜の鍋しぎ 黒糖寒天のきなこかけ
8月22日(火)			
8月29日(火)			
9月15日(金)	10時～	ヘルシー・減塩メニュー	レンコンのはさみ焼き 切り干し大根のさっと和え なすと厚揚げの煮物 ドライフルーツクッキー
9月22日(金)			
9月26日(火)			

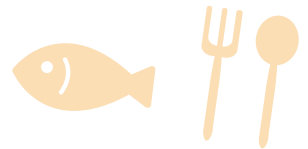


※日時・献立は変更になる場合があります
※所要時間は実食を含めて2時間程度です

スタッフの指示をお守りいただけない方は参加をお断りする場合がありますのでご了承ください。

減塩・低カロリーでもおいしい!

過去の献立を紹介☆



ツナコロッケ : 188kcal



パエリア : 472kcal



みなさんで楽しく実食します♪