



# 2025年度 山陽カルチャー料理教室

日時:1月14日(水)

テーマ:メタボ予防

～美味しく食べて肥満対策～

## 〈献立内容〉

- ・雑穀ご飯
- ・鮭のきのこクリームソースかけ
- ・ポトフ
- ・海藻サラダ
- ・果物

