

# 2025年度 山陽カルチャー料理教室

日時:3月11日(水)

テーマ:がん予防の食事

## 〈献立内容〉

- ・米飯
- ・白身魚のムニエル  
レモンバターソース
- ・ソイスープ
- ・チョップドサラダ
- ・フルーツヨーグルト

