

# 2026年度 山陽カルチャー料理教室

日時:6月10日(水)

テーマ:骨粗鬆症の予防

日本人の不足している栄養素～カルシウム～

〈献立内容〉

- ・ちゃんぽんめん
- ・きのこの春巻き
- ・小松菜とひじきの和え物

