

# 2026年度 山陽カルチャー料理教室

日時:10月14日(水)

テーマ:認知症予防

～健康寿命を延ばそう～

雑穀ごはん  
いわしのカレー風マリネ  
具沢山鶏汁  
ナッツ入り白和え  
果物

