

2026年度 山陽カルチャー料理教室

日時:11月11日(水)

テーマ:肥満症対策

～年末年始のヘルシーメニュー～



ライス
鶏肉とおからのヘルシーミートローフ
豆乳チャウダー
カラフルリーフサラダ
フルーツ

