

令和6年度 11月 「ふれあい昼食交流会」

“今月のメニュー”

1. ぎせい豆腐の野菜あんかけ
2. 小松菜とツナの辛子和え
3. ごぼうのすまし汁
4. ごはん
5. 牛乳かん



★料理の詳しいレシピは市民センターにメニュー表をご用意しています。

<次回の開催予定>

12/17(火) 12:00~13:00

イベント: 「キャッチボール」クラブの英語で歌おう!

- ・食塩相当量: 2.0g
- ・野菜の量: 128g
- ・総カロリー: 532kcal

令和6年 11/19日(火) 12:00~13:00
(熊西市民センター・多目的ホール) 曇り

参加者: 男性: 8名、女性: 16名、合計: 24名



熊西校区食生活改善推進委員
中村会長のご挨拶と茶園さんの献立説明
今月は「地産地消」についてお話しされました。



昼食会イベント「アロハアイナ熊西のフラダンス」



「アロハアイナ熊西」は毎週金曜日10時～12時に熊西市民センターで活動されています。