

# 令和7年度 11月 「ふれあい昼食交流会」

## “今月のメニュー”

1. 鶏肉のピカタ
2. わかめとレンコンのきんぴら
3. けんちん汁
4. ごはん
5. マーマレードケーキ



★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>

12/16(火) 12:00~13:00

イベント：ニイハオ氣功・キャッチボール英語歌+サンタ

- ・食塩相当量: 2.3g
- ・野菜の量: 122g
- ・総カロリー: 588kcal

令和7年 11/18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: 4名、女性: 29名、合計: 33名



熊西校区食生活改善推進委員  
中村会長のご挨拶と濱村さんの献立説明  
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aina熊西のフラダンス」



「アロハaina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。