

# 令和7年度 3月 「ふれあい昼食交流会」

## “今月のメニュー”

1. 魚の照り焼き
2. 菜の花ずし
3. すまし汁
4. キャベツのゆかり和え
5. にんじん牛乳白玉



★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>

4/21(火) 12:00~13:00

イベント: 「スカイアンサンブル」の演奏

- ・食塩相当量: 2.4g
- ・野菜の量: 135g
- ・総カロリー: 587kcal

令和8年 3/17日(火) 12:00~13:00  
(熊西市民センター・多目的ホール) 晴れ

参加者: 男性: 5名、女性: 29名、合計: 34名



熊西校区食生活改善推進委員  
中村会長のご挨拶と月森さんの献立説明  
今月は「備蓄食品」についてお話しされました。



# 昼食会イベント 毎年恒例の「ビンゴ大会」



ビンゴになったけど  
どれにしようかしら...



ビンゴゲームを盛り上  
げるのは、尾石熊西  
まちづくり協議会会長



ビンゴの景品



リーチまでは早いけれど...