

# 「適塩メニュー」



## \*メニュー\*

- ・さつま芋麦ごはん
- ・焼き鮭中華ソースかけ
- ・イタリアンブロッコリー
- ・ホタテ入りきのこ汁
- ・オートミールココアクッキー

日 時	1月19日(月) 10:00~12:30
場 所	舞鶴公民館 講堂・学習室
講 師	出嶋 洋子さん・舞鶴食生活改善推進員協議会のみなさん
対 象	どなたでも
材料費	500円(当日徴収)
定 員	18名
持ってくるもの	エプロン、三角巾、マスク、手拭き用タオル
申込み	窓口または電話(☎771-3541)で
	1月4日(日)~受付開始 先着順
主 催	舞鶴公民館