

薬 膳

免疫力を高める秋の養生薬膳

身近な食材を生かす献立づくり

日時：令和8年10月19日（月）

12時開場 12：30 開始

会場：屏風ヶ浦地域ケアプラザ

講師：渋谷久恵先生 管理栄養士 国際薬膳師 国際中医師

講義：この季節の体を知り…

試食： ・萩ご飯

・秋の恵み 豚巻きアップル

・にんじんとレーズンのマリネ

・茸の潤いスープ

・フルーツ紅茶

定員：20名 ごめんなさい。保育は出来ません

参加費：500円 申込締切：10月16日(金)

主催：汐見台健康づくり「食」部会

連絡先 080 - 5027 - 6264 石川早苗

随段揭示