

6月16日・17日 調理実習を開催しました



山菜炊き込みご飯、赤魚のみぞれ煮、れんこんの塩きんぴら
きゅうりの酢の物、さつまいも羊羹の5品を作りました。合計16名の
皆様に参加していただきました。

ご参加いただきありがとうございました。

次回の調理実習については近日中にご案内

	山菜炊き込みご飯	赤魚のみぞれ煮	れんこんの 塩きんぴら	きゅうりの 酢の物	さつまいも羊羹
					
エネルギー	225kcal	204kcal	39kcal	38kcal	114kcal
たんぱく質	5.3g	12.5g	0.5g	1.6g	1.6g
カリウム	114mg	264mg	68mg	76mg	58mg
リン	85mg	134mg	24mg	30mg	18mg
塩分	0.8g	0.75g	0.2g	0.14g	0.0g