

11月17日

18日

調理実習を開催しました

●メニュー

- ・五平餅
- ・あっさりおでん
(手作りがんも入り)
- ・春菊の海苔和
- ・和風スイートポテト



合計12名の皆様に参加して頂きました。



五平餅



あっさりおでん



手作りがんも



春菊の海苔和え 和風スイートポテト



列1

エネルギー	241kcal	220kcal	118kcal	13kcal	99kcal
たんぱく質	4.0g	15.5g	5.1g	0.9g	1.2g
カリウム	64mg	297mg	131mg	92mg	155mg
リン	62mg	184mg	86mg	15mg	23mg
塩分	0.34g	1.39g	0.09g	0.19g	0