

お手軽料理

メニュー

メカジキのねぎバター醤油

キャベツのからし酢味噌和え

切り干し大根煮

かぼちゃ白玉の1口汁粉



少し体力が低下してきても、時間が十分にとれないときでも、お手軽に料理のできるメニューをご用意しました。1回分に必要な栄養量も、もちろん満たされています。みんなと一緒に料理して、お話しして、一緒に昼ごはんを食べませんか？

9月28日(金) 9時30分～12時

【講師】 金丸恵子先生(管理栄養士)

【定員】 12名(川崎市内在住60歳以上の方)

【材料費】 600円/当日払い

【持ち物】 エフロン・三角巾・手ふきタオル・筆記用具

【申込期間】 8月15日(水)9時～ 先着順

センター窓口にお電話 または ご来所にて受付

女性の方、
大歓迎！！

※内容によっては、12時を過ぎる場合があります。ご了承ください。

※お車でのお来所はご遠慮ください。定刻に始まります。身支度後、9時30分に開始できるようご参集ください。

※申込み後、キャンセルされる場合は9月21日(金)までにご連絡ください。それ以降は材料費いただきます。

川崎市麻生老人福祉センター TEL 044-966-1549

〒215-0006 川崎市麻生区金程2-8-3

担当 高倉