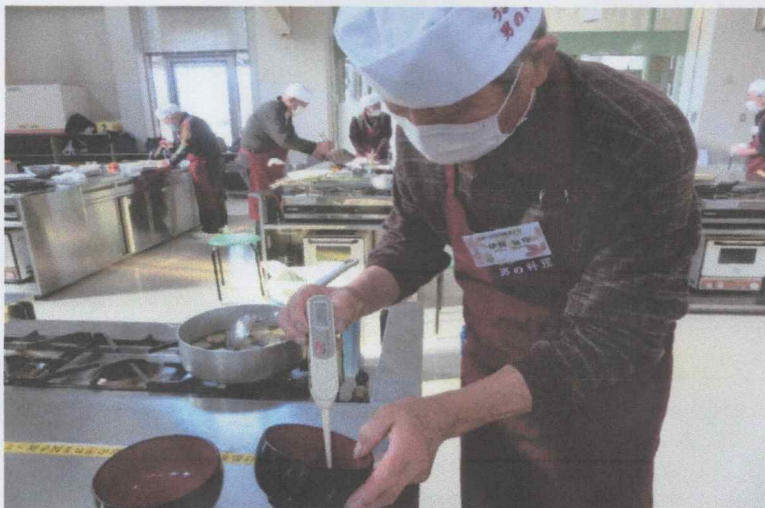


# 健康マイプラン実践講座の様子

「うまい会男の腕まくり」

R4.11.10

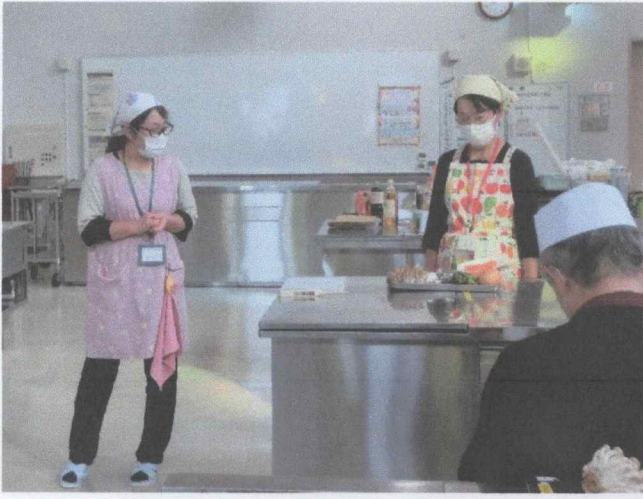
講師：丹波市地域活動栄養士会「トマッピー」



塩分濃度チェック







本日の献立

秋生鮭の南蛮漬け

きのこご飯

山の芋のおとし汁

さつまいもの茶巾絞り

