

---

## 500Kcal の料理教室

日時：平成25年4月12日（金）10：30～13：00

---

＜本日の献立＞ ☆ パンの献立も野菜たっぷりバランスランチ ☆

① フィレオフィッシュパン ② コーンスープ ③ 人参とカッテージチーズのサラダ ④ 果物

---

スケジュール) 10：30 . . . 献立、糖尿病食品交換表の説明（40分）

11：10 . . . 調理開始

12：00 . . . 試食会

12：30～13：00 . . . 片付け

---

