

第1回健康料理教室(栄養セミナー)の メニューが決定しました！(6/26開催分)



鶏むね肉のアーモンド入りパン粉焼き定食

<副菜>

・小松菜の卵とじ

・きゅうりとえのき茸の青じそ和え

・なめことわかめのみそ汁

508kcal(ごはん100gの場合)、塩分2.65g

6月26日(土)に福岡薬院タニタ食堂で行われる「栄養セミナー」について、当日提供するメニューが決定しました。これだけ盛りだくさんでもたったの508kcalしかないという驚きの料理を、実際に食べて、説明を聞いて、美味しく健康的な調理のコツやポイントを学びましょう。

・開催場所

「福岡薬院 タニタ食堂」

福岡市中央区薬院 1-6-9 福岡ニッセイビル1階

西鉄天神大牟田線薬院駅から徒歩3分

西鉄薬院駅を中央口改札から出て右手(マクドナルドがある方向)に進んだ方向にあります。

※駐車場がありませんので公共交通機関でおこしてください。



・申込方法等

参加希望者は当組合健康福祉課 (TEL 092-651-2461) へ直接電話にて申込みください。

(申込締切: 6月11日)

申込多数の場合は抽選となりますが、初参加者を優先します。

申込締切後、詳細をFAXで共済事務担当者を通じてお知らせします。

お子様の参加希望の方はご相談ください。対象は中学生以上になります。

参加費用は無料です。

※参加される際は、新型コロナウイルス感染拡大防止にご協力ください。