

電子レンジ だけで作る 簡単料理講座



手軽に電子レンジでできる料理を作ってみませんか？



MENU



ガラムマサラチキン(南アジアカレー風)



温野菜サラダ



温泉玉子風半熟玉子



かぼちゃ



味噌汁




ごはん

※都合によりメニューが変わる場合があります。

電子レンジで
温めるだけ!!

チンッ!

- ◆ 日 時 : 平成28年11月22日(火)
9時30分集合(9時15分受付開始 / 12時00分実食)
- ◆ 場 所 : 新橋地域ケアプラザ 地域ケアルーム・調理室
※駐車場のご用意はありません。ご了承ください。
- ◆ 費 用 : 参加費 100円
- ◆ 対 象 : 概ね60歳以上の方 10名 ※申し込み者多数の場合は抽選になります。
- ◆ 受 付 : 11月7日(月) ~ 11月17日(木)
- ◆ お申込み : 新橋地域ケアプラザ お電話又は窓口へ  813-3877

主催 : 新橋地区社会福祉協議会 / 共催 : 新橋地域ケアプラザ