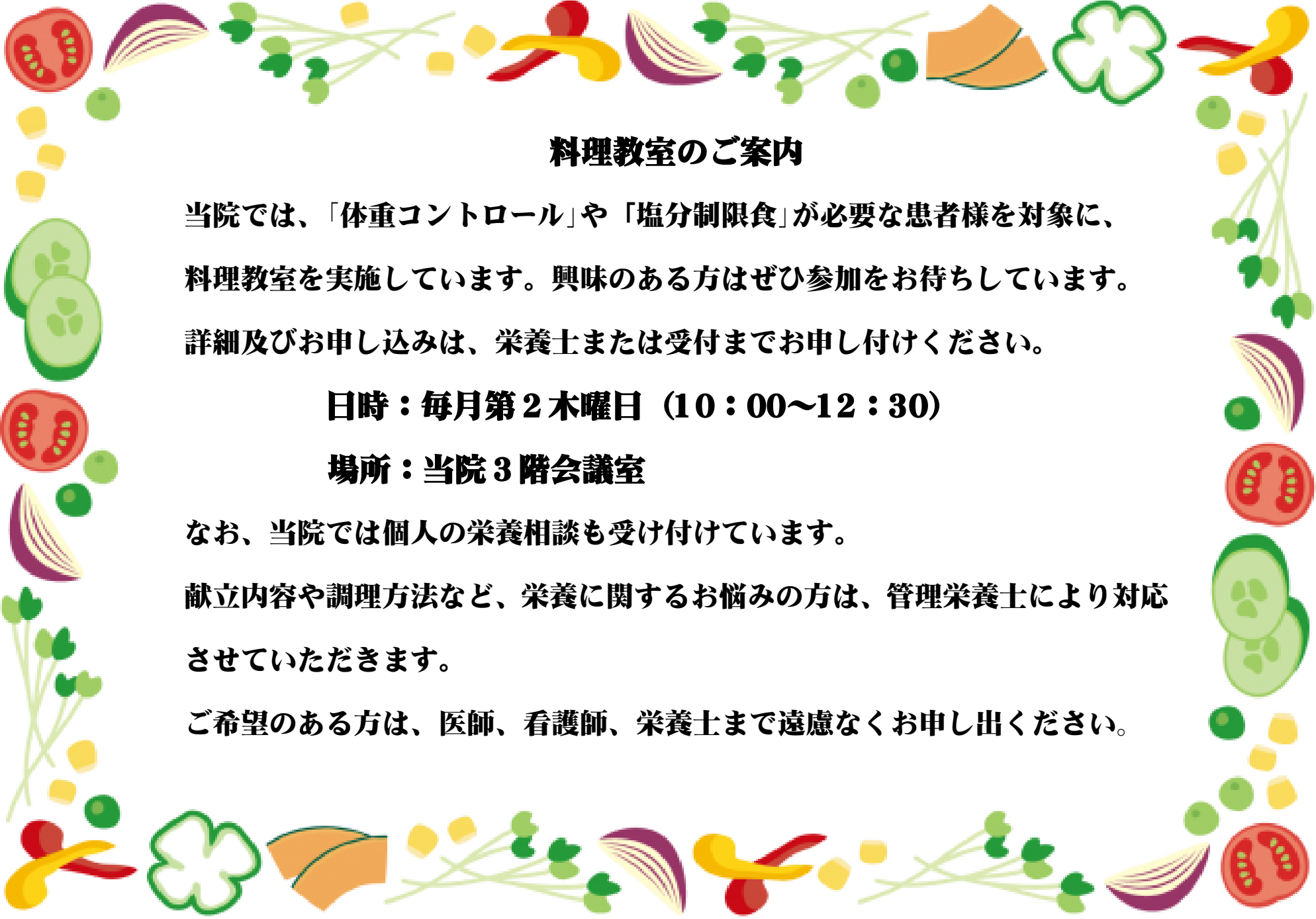




料理教室の年間予定表

開催日	月ごとのテーマ
4月9日	低カロリーでバランスの摂れた献立をワンプレートに盛り付けてみましょう。
5月14日	おいしい減塩食（減塩のコツを学びましょう）
6月11日	ビタミンを上手に摂る料理法を学びましょう。
7月9日	カルシウムたっぷり料理（カルシウムの上手な摂り方を学びましょう）
8月13日	食物繊維たっぷり料理（食物繊維の役割を知りましょう）
9月10日	災害時にも活用できる！ 保存食を使ってバランスの取れた献立に。
10月8日	時短料理でらくらく調理(ダイエットにもおすすめ♪)
11月12日	油を控えたヘルシー料理(低脂肪食の工夫を学びましょう)
12月10日	簡単に出来るクリスマスメニュー☆彡(糖質、脂質を控えておいしく♪)
2021年1月14日	鍋を囲んで今年の目標を立てましょう。
2月4日	インスタント食品を上手に使ってヘルシー献立にしてみましょう。
3月11日	低カロリーメニューを、レンジで簡単に作ってみましょう。

※人数に制限がありますので、受講できないことがございます。また参加人数や仕入れ等の関係により献立が変更になる場合がございます。ご了承くださいませ。



料理教室のご案内

当院では、「体重コントロール」や「塩分制限食」が必要な患者様を対象に、料理教室を実施しています。興味のある方はぜひ参加をお待ちしています。詳細及びお申し込みは、栄養士または受付までお申し付けください。

日時：毎月第2木曜日（10：00～12：30）

場所：当院3階会議室

なお、当院では個人の栄養相談も受け付けています。

献立内容や調理方法など、栄養に関するお悩みの方は、管理栄養士により対応させていただきます。

ご希望のある方は、医師、看護師、栄養士まで遠慮なくお申し出ください。