

# 妊娠中の食事を 味わう会のご案内

★参加特典★

お土産(手作りおやつ)

あります!

- 開催日 : 令和2年**3月17日(火)**  
時間 : **12:30~14:00** (終了時間前後あり)  
会場 : **2F 多目的ホール**  
参加費 : **お一人様 1,100円(税込み)**  
内容 : **前半は食事歓談タイム**  
**後半は食生活のお話し(資料多数あり)**

申込締切日: 3月9日(月)

今回は5月19日(火)。  
奇数月のみの開催と  
なっております。



食事中の歓談風景

## 3月の料理 お品がき

- ・ご飯
- ・鮭とポテトのオーロラソース
- ・ほうれん草の洋風煮浸し
- ・菜の花のサラダ ・いちご

メインのオーロラソースは、マヨネーズのまろやかさとケチャップの酸味が程よく合わさり、小さなお子さんでも食べやすい味付けに仕上がっています。妊娠中はもちろん、産後にも役立つ食知識を皆で学びましょう!

エネルギー : 812kcal 食塩相当量 : 1.8g カルシウム : 202mg 鉄 : 5.5mg

妊娠中での理想的な食事内容をお話だけではピンとこないあなた。  
そういった方々のために「耳からだけではなく目と舌で味わう」ことを目的に、  
昼食ときにお食事会を開催いたしております。お食事中は参加者どうして会話が  
はずみ、皆さんに楽しいひと時を過ごしていただいております。

ランチに出かける感覚でお気軽にお越しください♪

詳細、お申し込みにつきましては、産科外来、総合待合ホールに常置しているチラシをご覧ください。

あさぎり病院 栄養課