

# 第1弾 10～11月開催

## Menu

- サンマのパエリア風（カレー風味）
  - 2種の手作りドレッシング
  - マンゴーソルベ
- サラダバー付

第1弾は、これからの食習慣に活かせる栄養状態チェックと料理教室のコラボイベントです！  
事前にアプリのダウンロードをお願いします。

Vivoアプリのダウンロードはこちらから↓



ちよつとの意識で  
体がよろこぶ食習慣



「健康づくり  
習慣化モデル事業」

参加者限定！

## 料理教室

参加費：500円

## 第2弾（料理教室のみ）

12～1月開催

体づくりに必要なたんぱく質と  
腸活のポイントをお伝えします！

## Menu

- ささみとえびのみぞれ煮／ご飯
- 腸活根菜チャウダー
- 大葉香るお手軽ポテトサラダ

