

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび
<p>おいしく減塩！</p> <p>志木市で行っている「おいしく減塩！減らソルトプロジェクト」のロゴマークです。6月と11月は強化月間です。</p> <p>11月は『さいのくにふるさときゅうしょくげっかん』です。18日から1週間、埼玉県の郷土料理やB級グルメを集めました。18日は志木市の『舟運(しゅうん)いろはうどん』です。そして1日にはトキハソースさんからソースをいただいて作る『ミートライス』です！</p>				
<p>表示の説明</p> <p>おもにからだをつくるものになる</p>			<p>エネルギー(kcal) たんぱく(しつ)g</p> <p>おもにからだのちようしをととのえる</p> <p>おもにねつやちからのものになる</p>	
<p>トキハソースコーポレーション</p> <p>700kcal 27.2g</p>			<p>きゅうにゅう ぶたにく たまご きゅうにく パルメザンチーズ ベーコン とうふ きなこ あかみそ</p> <p>たまねぎ にんじん セロリー キャベツ ぶなしめじ しょうが</p> <p>こめ はくりきこ あぶら オリーブオイル さんおんとう パター</p>	
<p>4 ぶんかのひ</p> <p>文化の日</p> <p>ふりかえ きゅうじつ</p> <p>振替休日</p>	<p>5 ちゆるちゆるサラダ</p> <p>むぎごはん ちゆるちゆるサラダ</p> <p>639kcal 27.9g</p>	<p>6 ヘルシーナゲット(ひとり2こ) キャベツコーンサラダ</p> <p>わかめごはん とうふとねぎのみそ</p> <p>606kcal 27.6g</p>	<p>7 だいずとじゃこのあまからあえ</p> <p>カミカミごはん ドライフードのみそ</p> <p>534kcal 23.5g</p>	<p>8 振替休業日</p> <p>ふりかえきゅうぎょうび</p>
<p>11 とうふのからあげ おじゃがのとさあえ</p> <p>ちゃめし しめじのみそ</p> <p>599kcal 25.4g</p>	<p>12 スパイスチキン スタミナなっとう</p> <p>ごはん だいこんのみそ</p> <p>683kcal 35.1g</p>	<p>13 ぶりのてりやき きんときまめのにも</p> <p>ごはん しゅんやさいのみそ</p> <p>585kcal 31.4g</p>	<p>14 けんみんのひ</p> <p>SAITAMA</p> <p>けんみんのひ 県民の日</p>	<p>15 パンプキンプリン</p> <p>こぎつねずし ゆばいりすまじる</p> <p>626kcal 27.0g</p>
<p>きゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ かつおぶし なまあげ あかみそ しろみそ</p> <p>にんじん こまつな ぶなしめじ ねぎ</p> <p>こめ かたくりこ じゃがいも さとう あぶら こまあぶら</p>	<p>きゅうにゅう ぶたにく なっとう あかみそ しろみそ</p> <p>にんじん ねぎ だいこん こまつな はんのうねぎ にんにく</p> <p>こめ しょうしんこ コーンスターチ さんおんとう こまあぶら あぶら</p>	<p>きゅうにゅう ぶたにく いんげんまめ あかみそ しろみそ</p> <p>にんじん かぶ しめじ だいこん こまつな しょうが</p> <p>こめ さんおんとう さとう かたくりこ</p>	<p>きゅうにゅう ぶたにく ゆば たまご わかめ かんてん なまクリーム あぶらあげ</p> <p>にんじん さやいんげん えのきだけ かぼちゃ ねぎ</p> <p>こめ さとう さんおんとう あぶら こま</p>	
<p>18 しゅいろのきんぴら</p> <p>うどん うえにれんこんのいそべあけをのせてください</p> <p>しゅうんいろはうどんのしる</p> <p>563kcal 23.7g</p>	<p>19 まめまめみそめ</p> <p>さやまちゃごはん けんちんじる</p> <p>576kcal 23.6g</p>	<p>20 ゼリーフライ</p> <p>かてめし さいのくにじる</p> <p>583kcal 21.8g</p>	<p>21 みそポテト</p> <p>ちゅうかめん さいたまし とうふラーメンのしる</p> <p>657kcal 26.9g</p>	<p>22 わらじカツ ねぎめた</p> <p>しゃくしなごはん いものじる</p> <p>567kcal 30.1g</p>
<p>← じばさんぶつきょうかしゅうかん →</p> <p>563kcal 23.7g</p>	<p>しゅいこのひ</p> <p>576kcal 23.6g</p>	<p>583kcal 21.8g</p>	<p>← じばさんぶつきょうかしゅうかん</p> <p>567kcal 30.1g</p>	
<p>きゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ なた あおのり</p> <p>にんじん れんこん こまつな ねぎ</p> <p>うどん こま はくりきこ こんやく さんおんとう あぶら こまあぶら</p>	<p>きゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とうふ あかみそ とうふ だいず</p> <p>にんじん だいこん ねぎ こぼろ こまつな ほししいたけ</p> <p>こめ あぶら こんやく さといも こまつな さんおんとう じゃがいも かたくりこ</p>	<p>きゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ なた あかみそ しろみそ</p> <p>にんじん ねぎ ほししいたけ こぼろ さやいんげん たまねぎ だいこん</p> <p>こめ おおむぎ こんやく あぶら きこいも さんおんとう じゃがいも はくりきこ</p>	<p>きゅうにゅう ぶたにく わかめ とうふ あかみそ しろみそ</p> <p>にんじん こまつな しょうが にんにく ねぎ</p> <p>ちゅうかめん じゃがいも はくりきこ こんやく かたくりこ さんおんとう じゃがいも あぶら こまあぶら</p>	
<p>25 かくにどん</p> <p>みかん</p> <p>かぶのしおこじ サラダ</p> <p>640kcal 24.1g</p>	<p>26 とりごぼうみそバーグ ナムル</p> <p>むぎごはん カルシウムたっぷりみそ</p> <p>609kcal 28.9g</p>	<p>27 さけのちゃんちゃんやき こんぶのつくだに</p> <p>ごはん はくさいとかぶのみそ</p> <p>542kcal 30.6g</p>	<p>28 はなやさいのかおりあえ</p> <p>きなこあげパン チリコンカン</p> <p>545kcal 23.7g</p>	<p>29 ミルクティーゼリー</p> <p>ハムとたまごのピラフ ミネストラスープ</p> <p>553kcal 23.2g</p>
<p>きゅうにゅう ぶたにく</p> <p>チンゲンサイ キャベツ ねぎ とうもろこし たまねぎ みかん にんにく かぶ しょうが</p> <p>こめ おおむぎ こんやく さんおんとう かたくりこ さとう あぶら</p>	<p>きゅうにゅう ぶたにく たまご なまあげ はっしょうみそ あかみそ</p> <p>こぼろ ねぎ しょうが もやし ほうれんそう こまつな にんじん だいこん</p> <p>こめ おおむぎ かたくりこ あぶら さんおんとう こまあぶら こま</p>	<p>きゅうにゅう ぶたにく こんぶ あぶら あかみそ しろみそ</p> <p>キャベツ たまねぎ にんじん はくさい かぶ</p> <p>こめ おおむぎ さんおんとう パターさとう</p>	<p>きゅうにゅう ぶたにく いんげんまめ きなこ</p> <p>フロccoliリー カリフラワー にんじん たまねぎ にんにく しょうが セロリー マッシュルーム</p> <p>こめおパン あぶら さとう こまあぶら</p>	