

げつようび

かようび

すいようび

もくようび

きんようび

おいしく減塩!



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。

ことしもさいごの月になりました。まだまださむい日がつづきますので、しっかりたべて、からだをうごかして、すいみんをとって、けんこうにすごしてください。1月、げんきにあいましょう。



Table with 3 columns: 表示の説明, エネルギー(kcal)たんぱく質(g), おもにからだをつくるものになる, おもにからだのちょうしをととのえる, おもにねつやちからのものになる

2 さばのぶんかほし ぶたにくとだいずのみそがらめ
むぎごはん こんさいのみそしる
710kcal 29.1g

3 オーギョーチー
にぶたチャーハン ちゅうかスープ
582kcal 22.8g

4 さかなのみみじやき さつまいものあまからあえ
むぎごはん さといもとまいたけのみそしる
647kcal 29.4g

5 ルルとララのにんじんカップケーキ
ちゅうかめん サンラータンのしる
621kcal 25.6g

6 みかん はなやさいソテー
ごはん シュクメルリ
587kcal 25.0g

ぎゅうにゅう さばぶんかほし ぶたにくとだいず あぶらあげ あかみそ しろみそ
しょうが ごぼう にんじん だいこん たまねぎ ねぎ
こめ おおむぎ さといも さんおんどろ かたくりこ あぶら

ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご
ねぎ しょうが にんにく たらこ
こめ おおむぎ さとう あぶら ごまあぶら はちみつ

ぎゅうにゅう しろみざかな とうふ だいず かえりにほし あかみそ しろみそ
にんじん まいたけ たまねぎ ねぎ こまつな
こめ おおむぎ さつまいも さといも かたくりこ あぶら ごまさんおんどろ マヨネーズ

ほう(ルルとララ)のこんだて
ぎゅうにゅう とりにく たまご
たけのこ ほしいたけ もやし きくらげ こまつな にんじん
ちゅうかめん かたくりこ ごまあぶら はくりきこ あぶら はちみつ パターさんおんどろ

ぎゅうにゅう とりにく たまご
たまねぎ みかん
こめ さつまいも あぶら オリーブオイル

9 みかん
ふゆやさい たくさんカレー
かりかりごぼう チキンサラダ
688kcal 25.0g

10 キッシュ
えほんのピラフ つぶつぶコーンスープ
643kcal 27.2g

11 さかなのごまだれ
しゃきしゃきごもくごはん みそけんちんじる
597kcal 29.5g

12 ごまつぶりチキンサラダ
きなこトースト ポークビーンズ
632kcal 25.2g

13 いいづなまちのりんご
ちゅうかどん しらたきのピリカラいため
603kcal 24.2g

ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく
にんにく かつ しょうが ごぼう たまねぎ にんじん マッシュルーム カリフラワー こまつな キャベツ だいこん みかん
こめ あぶら おおむぎ はくりきこ さつまいも さんおんどろ はちみつ ごまあぶら こま

ぎゅうにゅう むきえび いか たまご パーコン とうふ シュレッドチーズ
たまねぎ にんじん あかピーマン マッシュルーム トマトかん クリームコーン とうもろこし ほうれんそう
こめ おおむぎ オリーブオイル はくりきこ さんおんどろ あぶら パター

ぎゅうにゅう ホキ とりにく だいず とうふ あかみそ しろみそ
きりほしいたけ ごぼう にんじん しょうが ねぎ だいこん こまつな
こめ おおむぎ かたくりこ さといも さんおんどろ あぶら ごま ごまあぶら

ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず きなこ
ごまつな キャベツ とうろこし にんにく にんじん たまねぎ
しよくパン じゃがいも さんおんどろ パター あぶら こま

ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ いか うずらのたまご
しょうが きくらげ ほしいたけ たけのこ にんじん はくさい にんにく チンゲンサイ ばんのうねぎ たまねぎ りんご
こめ おおむぎ かたくりこ しらたき あぶら ごまあぶら さとう

16 わかったさんのマドレーヌ
こまつたさんのスパゲティ
じゃこだいこんサラダ
707kcal 29.4g

17 ふゆのチョレギサラダ
ぐりとぐらのカステラ
むぎごはん スンドゥブチゲ
678kcal 25.2g

18 ハーブチキン カルポポテ
パセリライス ミネストローネ
576kcal 31.7g

19 さわらのゆずみそやき かぼちゃのいとこ
ごはん ほっこりけんちんじる
585kcal 27.8g

20 まっしるプリン
ハヤシライス かぶのフレンチサラダ
738kcal 28.3g

ほう(こまつたさん・わかったさん)のこんだて
ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく ちりめんじゃこ かつおぶし パルメザンチーズ
にんにく パセリ しょうが だいこん たまねぎ こまつな セロリー にんじん トマトかん レモンかじゅう
スパゲティ オリーブオイル パター あぶら さんおんどろ ごまあぶら はちみつ はくりきこ

えほん(ぐりとぐら)のこんだて
ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく ちりめんじゃこ かつおぶし しょうが たまご やきのり
にら キャベツ にんにく ねぎ えのきだけ はくさい キムチ こまつな
こめ おおむぎ さんおんどろ あぶら さとう ごまあぶら はくりきこ みずあめ ざらめ はちみつ こま

ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく とうふ きんときまめ ワインナー パルメザンチーズ
パセリ バジル にんにく にんじん たまねぎ キャベツ トマトかん
こめ おおむぎ じゃがいも あぶら オリーブオイル さんおんどろ パター

とうじのこんだて
ぎゅうにゅう さわら とうふ あずき しろみそ
かぼちゃ ごぼう にんじん だいこん ねぎ こまつな
こめ さといも さつまいも さんおんどろ ごまあぶら

2がっきゅうしょうさいしゅうび
ぎゅうにゅう ぎゅうにく たまご しろはなまめ
にんにく かつ しょうが たまねぎ にんじん キャベツ ぶなめじし とうもろこし いちご
こめ さとう さんおんどろ あぶら