

12月

♡みんなであげ塩♡

1人分栄養価

594cal

塩分 2.0g

パーティー献立

献立

- ★タンドリーチキン
- ★里芋と長ネギの豆乳グラタン
- ★豆腐とトマトのカプレーゼ風
- ★根菜ポトフ
- ★ライス (150g)



12月の注意ポイント！！

12月は宴会シーズン。皆さん外食しがちになります。外食は塩分が高くなるので要注意です！！

- ・飲み過ぎ、食べ過ぎに注意。食べすぎたら次の日は食事を控えめにしましょう！
- ・お鍋の汁、おでんの練り物は塩分が高いので要注意。
- ・調味料ではなく香辛料、香味料、お酢で味をカバーしましょう。