

## 食塩6g 献立例

	料理名	食品名	グラム	食塩 グラム
朝食	トースト	食パン	60×2	1.6
		ジャム	10	
	牛乳	牛乳	180	
	スクランブルエッグ	卵	50	
		塩	0.3	0.3
		こしょう	少々	
		バター	2	0.1
		さやえんどう	15	
	グリーンサラダ	レタス	40	
		サニーレタス	10	
		にんじん	10	
		グリーンアスパラガス	20	
		ロースハム	20	0.5
		ノオイルドレッシング	5	0.4
フルーツ	りんご	75		
小計				2.9
昼食	ごはん	ごはん	180	
	照り焼き	金目鯛	70	
		しょうゆ	3	0.4
		みりん	3	
	大根おろし	だいこん	40	
	炊き合わせ	京がんと	30	0.2
		里芋	40	
		にんじん	20	
		しいたけ	10	
		たけのこ	50	
		さやえんどう	3	
		しょうゆ	5	0.7
	みりん	3		
	ごま浸し	小松菜	60	
減塩しょうゆ		3	0.3	
ごま		1		
フルーツ	グレープフルーツ	100		
小計				1.6
夕食	ごはん	ごはん	180	
	チキンカツ	鶏もも肉（皮なし）	70	
		塩	0.2	0.2
		こしょう	少々	
		小麦粉	3	
		卵	5	
		パン粉	7	0.1
		サラダ油	10	
		せんキャベツ	キャベツ	50
	せんキャベツ	パセリ	5	
		ソース	8	0.5
		トマト	50	
	トマトサラダ	たまねぎ	10	
		和風ノオイルドレッシング	5	0.4
パセリ		0.5		
小計				1.2
一日合計				5.7g