

# 掲載献立一覧

01

しいらのポン酢照り焼き  
ピーマンと人参のツナソテー  
おくらのサラダ  
カボチャまんじゅう

塩分  
2.4g

2,3ページ

02

ひじきとじゃこのご飯  
高野豆腐のハンバーグ  
切り干し大根のさっぱりサラダ  
ココアフレンチトースト

塩分  
2.9g

4,5ページ

03

魚のさっぱりレモンづけ  
コーンスープ  
パプリカとひじきの煮物  
いちこのゼリー

塩分  
2.7g

6,7ページ

04

しいらのかわりピカタ  
おくらとツナのおろし和え  
パプリカとひじきの煮物  
コーヒーわらびもち

塩分  
2.0g

8,9ページ

05

アジの和風マリネ  
豆腐とレタスのカレースープ  
なすともやしのサラダ  
抹茶ミルク寒天

塩分  
2.1g

10,11ページ

06

鶏肉と椎茸のオイスターソース炒め  
ピーマンとしめじのごまあえ  
豆と野菜のポタージュ風  
さわやか寒天

塩分  
2.0g

12,13ページ

07

鮭のソテー 長ネギソース  
簡単ミネストローネ  
切り干し大根のさっぱりサラダ  
しっとりさつまいもケーキ

塩分  
3.0g

14,15ページ

08

塩こんぶとしめじの炊き込みご飯  
豚肉とさつまいもの甘辛いため  
ブロッコリーとカラフルビーンズのサラダ  
はんぺんのカラフル梅焼き  
かぼちゃのベーコン焼き  
りんごかん

塩分  
2.7g

16,17ページ

09

豚肉と厚揚げのみぞれ煮  
春菊とエノキダけのごま和え  
もちもち団子のだんご汁  
ふわふわ豆乳ドーナツ

塩分  
3.0g

18,19ページ

10

鶏肉のりんごソースがらめ  
水菜のからしあえ  
春キャベツのサラダ  
黒糖黒豆寒天

塩分  
1.6g

20,21ページ

11

タンドリーチキン  
洋風おから  
小松菜の和風サラダ  
みかんゼリー

塩分  
2.6g

22,23ページ

12

鮭のポン酢照り焼き  
ピーマンと人参のツナソテー  
ほうれん草の塩昆布ナムル  
黒糖バナナかん

塩分  
2.3g

24,25ページ

13

鶏肉のマーマレード焼き  
お豆のサラダ  
ピーマンと人参のツナソテー  
ひじきの洋風煮物

塩分  
2.8g

26,27ページ

資料1 減塩のポイント 28ページ

資料2 食塩とナトリウム 29ページ

資料3 高血圧を予防する7つのライフスタイル 30ページ

資料4 調味料の塩分早見表 32ページ

