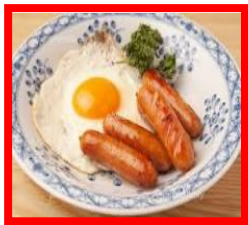


調理ができる方向けの献立 ①

食事	献立名	使用材料	使用量 (g)	備 考	例	
朝食	ご飯	米		塩分制限のある方は、玉ねぎ、大根、人参などを入れて、具たくさんみそ汁に。 ・納豆が食べられない場合は温泉卵など ・塩分制限の方はたれ半量に。 ※ヤクルト1本またはヨーグルトでも可	 	
	味噌汁	味噌	10			
		だしの素				
		おつゆ麴	2			
		わかめ	0.2			
	納豆	納豆	1P			
	たれ					
牛乳	牛乳	200cc				
食事	献立名	使用材料	使用量 (g)	備 考	例	
昼食	ご飯	米		1/4個 チューブのおろし生姜で可	 	
	豚肉 生姜 焼き	豚肉	80			
		玉ねぎ	50			
		油				
		塩				
		こしょう				
		生姜	5			
		しょうゆ				
		みりん				
		砂糖				
	お浸し	ほうれん草	80			
		しょうゆ	3			
		かつおぶし				
	果物	みかん	1個			
食事	献立名	使用材料	使用量 (g)	備 考	例	
夕食	ご飯	米		おろし ・多めに作って、残った分は次の食事に。	 	
	焼き魚	あじ干物	1匹			
		大根	50			
		しょうゆ	2			
	煮物	里芋	2個			
		厚揚げ	60			
		人参	20			
		だしの素				
		しょうゆ	5			
		みりん	2			
		砂糖	2			
	漬物	白菜	50			
		塩				

調理ができる方向けの献立 ②

食事	献立名	使用材料	使用量 (g)	備 考	例
朝食	ご飯	米			
	味噌汁	味噌	10	・塩分制限のある方は、大根、人参なども入れて、具たくさんみそ汁に。 ・多めに作って、残った分は次の食事に。	
		だしの素			
		玉ねぎ	25		
		油揚げ	10		
	煮物	切り干し大根の煮物パック	1/2P	・市販品(レトルト)	 
	牛乳	牛乳	200cc	※ヤクルト1本またはヨーグルトでも可	
食事	献立名	使用材料	使用量 (g)	備 考	例
昼食	ご飯	米			
	目玉焼とウインナー	卵	1個	卵にかける(塩でも可)	 
		ウインナー	2本		
		油			
		しょうゆ	3		
	味噌汁	味噌	10	・塩分制限のある方は、大根、人参なども入れて、具たくさんみそ汁に。 ・多めに作って、残った分は次の食事に。	 
		だしの素			
		玉ねぎ	25		
		油揚げ	10		
	漬物	白菜	50		
		塩			
食事	献立名	使用材料	使用量 (g)	備 考	例
夕食	ご飯	米			
	ハンバーグ	ハンバーグ	1個	レトルトか冷凍	 
		ケチャップ	6		
		ソース	5		
		キャベツ	60		
	煮物	里芋	2個	・多めに作って、残った分は次の食事に。	 
		厚揚げ	60		
		人参	20		
		だしの素			
		しょうゆ	5		
		みりん	2		
		砂糖	2		
	果物	みかん	1個		

調理ができる方向けの献立 ③

食事	献立名	使用材料	使用量 (g)	備 考	例
朝食	ご飯	米			   
	味噌汁	味噌	10		
		だしの素			
		豆腐	40		
		ねぎ	5		
	納豆	納豆	1P	・納豆が食べられない場合は温泉卵など ・塩分制限の方はたれ半量に	
		たれ			
朝食	牛乳	牛乳	200cc	※ヤクルト1本またはヨーグルトでも可	
食事	献立名	使用材料	使用量 (g)	備 考	例
昼食	玉子丼	米			   
	味噌汁	玉ねぎ	40		
		だし			
		薄口しょうゆ	4		
		みりん	2		
		砂糖	1		
		卵	1個		
	味噌汁	味噌	10		
		だしの素			
		豆腐	40		
		ねぎ	5		
	サラダ	ブロッコリー	50		
		ハム	10		
		ドレッシング	7		
	果物	りんご	1/4個		
食事	献立名	使用材料	使用量 (g)	備 考	例
夕食	ご飯	米			   
	煮魚	鯖	1切れ		
		しょうゆ	10		
		みりん	2		
		砂糖	4		
		酒	2		
		生姜	5		
	なめこ おろし	大根	80		
		なめたけ	20		
	煮豆	金時豆	30	市販品	

調理ができる方向けの献立 ④

食事	献立名	使用材料	使用量 (g)	備 考	例
朝食	ご飯	米		塩分制限のある方は玉ねぎ・大根・人参などを使って具たくさんみそ汁に。 ※ヤクルト1本またはヨーグルトでも可	   
	味噌汁	味噌	10		
		だしの素			
		なめこ	20		
		ねぎ	5		
	ウィンナーソテー	ウィンナー油	2本		
	大根おろし	大根しょうゆ	80		
	牛乳	牛乳	200cc		
食事	献立名	使用材料	使用量 (g)	備 考	例
昼食	月見うどん	うどん うどんだし 卵 ねぎ	1玉 1個 5		   
	サラダ	ブロッコリー ハム ドレッシング	50 10 7		
	ヨーグルト	ヨーグルト	1個		
	果物	りんご	1/4個		
食事	献立名	使用材料	使用量 (g)	備 考	例
夕食	ご飯	米		多めに作って、残りは次の食事に 多めに作って、残りは次の食事に 市販品	   
	肉じゃが	じゃがいも 肉 人参 玉ねぎ だしの素 しょうゆ みりん 砂糖	80 60 20 40 7 2 2 3		
	お浸し	ほうれん草 しょうゆ かつおぶし	80 3		
	煮豆	金時豆	30		

調理ができる方向けの献立 ⑤

食事	献立名	使用材料	使用量 (g)	備 考	例
朝食	ご飯	米		塩分制限のある方は、大根・玉ねぎ・人参などを使って具だくさんみそ汁に。 多めに作って、残りは次の食事に 市販品 ※ヤクルト1本またはヨーグルトでも可	    
	味噌汁	味噌	10		
		だしの素			
		おつゆ麴	2		
		わかめ	0.2		
	お浸し	ほうれん草	80		
		しょうゆ	3		
		かつおぶし			
	煮豆	金時豆	30		
	牛乳	牛乳	200cc		
昼食	ご飯	米		多めに作って、残りは次の食事に 卵 塩 みかん	   
	肉じゃが	じゃがいも	80		
		肉	60		
		人参	20		
		玉ねぎ	40		
		だしの素			
		しょうゆ	7		
		みりん	2		
		砂糖	3		
	ゆで卵	卵	1個		
夕食	ご飯	米		塩分制限のある方は2切まで	   
	白菜鍋	白身魚	1切れ		
		白菜	100		
		えのきだけ	50		
		ねぎ	30		
		豆腐	50		
		鍋つゆ			
		水			
	ひじき煮物	ひじき煮	1/2P		
	漬物	たくあん漬け	2切れ		

バランスよく食べるには

- ・1食に、「赤」「黄」「緑」のお皿をそろえることができるとベスト！
- ・レシピ内の「赤」「黄」「緑」で囲んだメニューを選ぶと、バランスよく食べることができます。



調味料や食品に含まれる食塩の量



こい口しょうゆ

小さじ1: 食塩0.9g
大さじ1: 食塩2.6g



うす口しょうゆ

小さじ1: 食塩1.0g
大さじ1: 食塩2.9g



みそ

小さじ1: 食塩0.7g
大さじ1: 食塩2.2g



ウスターソース

小さじ1: 食塩0.5g
大さじ1: 食塩1.5g



梅干し(1個20g)
食塩3.6g



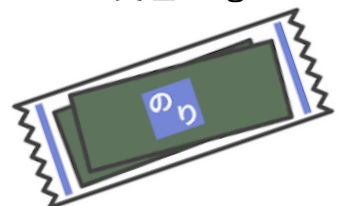
たくわん(2切20g)
食塩0.5g



ふりかけ(1袋2.5g)
食塩0.2g



味付けのり(1袋2.0g)
食塩0.1g



出典: 日本食品標準成分表2020年版(八訂)