

惣菜・冷凍食品を活用した献立①

食事	献立名	使用材料	使用量 (g)	備 考	例
朝食	ご飯	ご飯	150	塩分制限のある方は半分にして摂取 塩分制限のある方は、たれは半量に	    
	味噌汁	インスタント味噌汁			
	納豆	納豆 たれ	1P		
	のり	味付け海苔			
		ヨーグルト	1個		
食事	献立名	使用材料	使用量 (g)	備 考	例
昼食	ご飯	ご飯	150	市販品 市販品	    
	ウィンナー	ウィンナー	3本		
	添え	キャベツ千切り ドレッシング			
	サラダ	マカロニサラダ	1/2P		
	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	ご飯	150	塩分制限のある方はタレ半量 塩分制限のある方は、半量に	   
	餃子	ギョウザ たれ	5ケ		
	味噌汁	インスタント味噌汁			
	野菜	キャベツ千切り ドレッシング			

惣菜・冷凍食品 を 活用した 献立 ②

食事	献立名	使用材料	使用量 (g)	備 考	例
朝 食	ご飯	ご飯	150	塩分制限のある方は、半量に 市販品	    
	味噌汁	インスタント味噌汁			
	煮物	ひじき煮	1P		
		ふりかけ			
		ヨーグルト	1個		
食事	献立名	使用材料	使用量 (g)	備 考	例
昼 食	パン	ロールパン マーガリン	2個		    
	卵と ウィンナー	ゆで卵 ウィンナー	1個 2本		
	サラダ	マカロニサラダ	1/2P		
	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	ご飯	150	市販品 市販品 塩分制限のある方は2切まで	   
	ハンバーグ	ハンバーグ			
	添え	キャベツ千切り			
	サラダ	カボチャサラダ	1/2P		
	漬物	たくわん	2切		

惣菜・冷凍食品を活用した献立③

食事	献立名	使用材料	使用量 (g)	備 考	例	
朝食	ごはん	ごはん	150	市販品 塩分制限のある方は2切まで	  	
	味噌汁	インスタント味噌汁				
	煮物	切干大根	1P			
	漬物	たくわん	2切			
		ヨーグルト	1個			
食事	献立名	使用材料	使用量 (g)	備 考	例	
昼食	ごはん	(冷)五目御飯	150	市販品	   	
	野菜	キャベツ千切り				
		ドレッシング				
	サラダ	カボチャサラダ	1/2P			
	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	ごはん	ごはん	150	惣菜	  	
	焼魚	焼き魚				
	煮物	卵の花	1P			
	煮豆	金時豆	1/3P			

惣菜・冷凍食品 を 活用した 献立 ④

食事	献立名	使用材料	使用量 (g)	備 考	例
朝食	ご飯	ご飯	150	塩分制限のある方は半量に 塩分制限のある方はたれ半量 塩分制限のある方は2切まで	   
	味噌汁	インスタント味噌汁			
	納豆	納豆 たれ	1P		
	漬物	たくわん	2切		
		ヨーグルト	1個		
食事	献立名	使用材料	使用量 (g)	備 考	例
昼食	パン	ロールパン マーガリン	2個		   
	ミートボール	ミートボール	1P		
	サラダ	ポテトサラダ	1P		
	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	ご飯	150	市販品	   
	唐揚げ	から揚げ	3個		
	添え	キャベツ千切り			
	味噌汁	インスタント味噌汁			
	煮豆	金時豆	1/3P		

惣菜・冷凍食品 を 活用した 献立 ⑤

食事	献立名	使用材料	使用量 (g)	備 考	例
朝食	ご飯	ご飯	150	塩分制限のある方は半量に 市販品	
	味噌汁	インスタント味噌汁			
	煮物	かぼちゃ煮	1/2P		
	漬物	たくわん	2切		
		ヨーグルト	1個		
昼食	ご飯	ご飯	150	市販品	
	温泉卵	温泉卵 たれ			
	煮物	かぼちゃ煮	1/2P		
	煮物	五目豆			
	果物	みかん	1個		
夕食	ご飯	ご飯	150	惣菜もしくはレンジでできるものを想定 市販品	
	コロッケ	コロッケ	1個		
	添え	キャベツ千切り ドレッシング			
	和え物	白和え	1P		
	のり	味付け海苔			

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



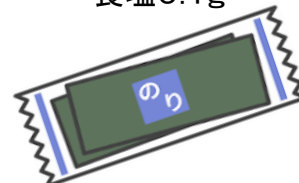
たくわん(2切20g)
食塩0.5g



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）

【発行】 令和5年度 二州地域 低栄養・フレイル予防検討会（事務局：福井県嶺南振興局二州健康福祉センター）