



# 塩分制限食

塩分 6g以下



## 朝



エネルギー630kcal たんぱく25.2g 塩分2.5g

献立	材料	数量
ごはん	ごはん	180g
味噌汁	青菜	10g
	うずまき麩	2g
	味噌	10g
鮭缶	鮭缶	50g
	大根	40g
	パセリ	2g
	減塩しょうゆ	5g
サラダ	アスパラ	40g
	ドレッシング	50g
果物缶	りんご缶	40g
味付けのり		1袋
牛乳		200g

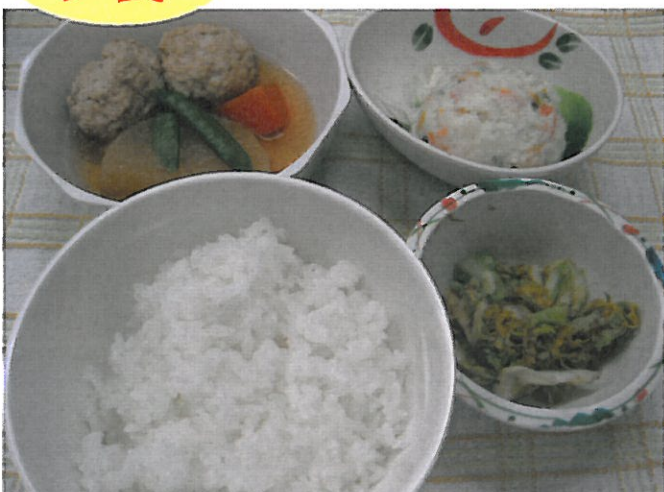
## 昼食



エネルギー580kcal たんぱく23.3g 塩分1.7g

献立	材料	数量
ごはん	ごはん	180g
焼き魚	鮭	60g
	塩	0.3g
	しし唐	10g
	ミニトマト	20g
かわり浸し	乾燥わかめ	2g
	セロリ	10g
	えのき茸	20g
	きゅうり	15g
	ねぎ・生姜	6g・1g
	ゴマ・しょうゆ・酢・サラダ油	
甘煮	さつまいも	40g
	レモン汁	1g
	砂糖	3g
フルーツポンチ	白桃缶	20g
	ミカン缶	20g
	バナナ	20g
	キウイフルーツ	20g
	牛乳寒天	30g
	砂糖	2g

## 夕食



エネルギー650kcal たんぱく20.1g 塩分1.7g

献立	材料	数量
ごはん	ごはん	180g
肉団子	鶏ひき肉	60g
	押し豆腐	20g
	玉ねぎ	20g
	片栗粉	50g
	生姜	0.5g
	卵	5g
	だいこん	60g
	にんじん	20g
	絹さや	5g
	しょうゆ	6g
	酒	3g
	みりん	3g
	ポテトサラダ	じゃがいも
玉ねぎ		10g
きゅうり		10g
にんじん		10g
マヨネーズ		10g
塩・コショウ		0.2g
サラダ菜		1枚
浅漬	キャベツ	40g
	干し菊	5g
	塩	0.4g
	白ゴマ	1g





昼食



焼き魚

【材料】

鮭	60g
塩	0.3g
しし唐	10g
ミニトマト	20g

【作り方】

- (1) 鮭はさっと塩をふって焼く。
- (2) しし唐はさっと焼く。
- (3) ミニトマトは付け合せる。

おかか和え

【材料】

乾燥わかめ	2g
セロリ	10g
えのき茸	20g
きゅうり	15g
ねぎ・生姜	6g・1g
ゴマ・しょうゆ・酢・サラダ油	

【作り方】

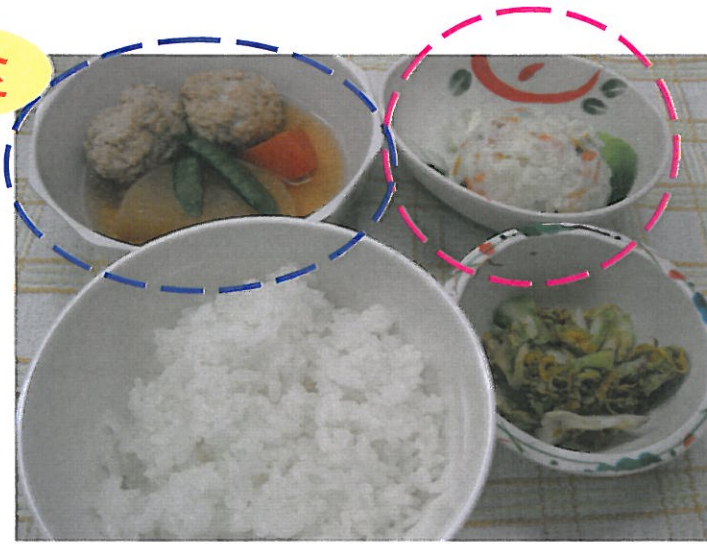
- (1) わかめは水につけ戻し、さっと茹で、ざるにあげる。
- (2) えのきは長さ3cm位に切り、さっと茹で、ざるにあげる。
- (3) セロリ、きゅうりは縦半分に切り、斜め薄切りにする。
- (4) ねぎはみじん切り、生姜はすりおろす。
- (5) (4)と各調味料を混ぜ合わせ、(1)(2)(3)を入れて、和える。
- (6) 器に盛ってできあがり。

塩分制限のポイント

- ・漬物、梅干、佃煮など塩分の多いおかずを食卓に置かないようにしましょう。
- ・食材のうま味を利用しましょう。昆布、鰹節、干しいたけなどでだしをとったり、和え物にあえたりしましょう。
- ・香味野菜（生姜、レモン、青しそ、ねぎ、みょうが、ゆずなど）を利用して薄味にしましょう。
- ・食卓でかけるしょうゆは小皿にだして付けながら食べるようにしましょう。



# 夕食



## 肉団子

### 【材料】

鶏ひき肉	60g
押し豆腐	20g
玉ねぎ	20g
片栗粉	50g
生姜	0.5g
卵	5g
だいこん	60g
にんじん	20g
絹さや	5g
しょうゆ	6g
酒	3g
みりん	3g

### 【作り方】

- (1)大根は半月切り、にんじんは1口大に切り、下茹でて、軽く火を通す。絹さやは筋をとり、さつと茹で、ざるにあげておく。
- (2)生姜はすりおろし、玉ねぎはみじん切りにする。
- (3)鶏ひき肉、押し豆腐、片栗粉、卵と(2)を混ぜ合わせ、よく捏ね、食べやすい大きさに丸めて団子を作る。
- (4)鍋に調味料を入れ火にかけ、沸騰したら煮汁に肉団子を落とす。
- (5)(1)の大根とにんじんも鍋に入れ、10分程度煮る。
- (6)(5)と(1)の絹さやを器に盛ってできあがり。

## ポテトサラダ

### 【材料】

じゃがいも	80g
玉ねぎ	10g
きゅうり	10g
にんじん	10g
マヨネーズ	10g
塩・コショウ	0.2g
サラダ菜	1枚

### 【作り方】

- (1)じゃがいもは皮をむき、4つに切る。
- (2)きゅうりは薄い輪切りにして分量外の塩少々でもみ、しんなりしたら水洗いして水気を絞る。
- (3)玉ねぎは皮をむき、縦に薄切りにする。
- (4)にんじんは皮をむき、短めの千切りにしさつと茹で、ざるにあげる。
- (5)鍋にじゃがいもを入れ、たっぷりの水を加えて強火にかける。煮立ったら火を弱めて10~12分ゆでる。
- (6)(5)をざるにあげ水気をきり、熱いうちにボールでマヨネーズと混ぜ合わせる。
- (7)(2)(3)(4)もボールに入れて混ぜ合わせ、塩コショウで味を調える。
- (8)水洗いしたサラダ菜を敷いて、盛り付けしたらできあがり。

## 塩分制限のポイント

- ・干物、ちくわ、かまぼこなどの練り製品、ハム、ウインナー、チーズなどの加工品は塩分が多く含まれるため少量にする。
- ・味噌汁は1日1杯 具をたくさんにすると汁が少なくなり塩分も少なくなります。
- ・カレー粉、酢、マヨネーズなどを使うと薄味でもおいしくなります。
- ・麺類は汁を飲まないで残しましょう

