

高知あいうえお塩分表

塩分約1gに相当する量を示しています

わ	ら	や	ま	は	な	た	さ	か	あ
 和風ドレッシング 15g(大さじ1)	 らっきょう 50g(小15個)	 やきとり 80g(4本)	 麻婆豆腐 150g(2/3人前)	 ハンバーグ 80g(小1個)	 鍋焼きラーメン(汁) (※写真は全量です) 汁60g(1/6杯)	 卵豆腐 110g(1個)	 さきいか 15g	 鰹のタタキ(たれ) 50g(3切)	 鰹の干物 50g(小1枚)
	り	ゆ	み	ひ	に	ち	し	き	い
	 りゅうきゅうの酢の物 50g(小鉢1)	 ゆずポン酢 12g(大さじ1弱)	 味噌汁 120g(1/2杯)	 冷やしそうめん (※写真は全量です) 汁30g(1/3杯)	 肉まん 110g(1個)	 ちりめんじゃこ 20g(大さじ3)	 酒盗 8g	 餃子(たれ除く) 80g(4個)	 田舎寿司 2個
	る	よ	む	ふ	ぬ	つ	す	く	う
 ルー(カレー) (※写真は全量です) 固形ルー10g(1/2皿)	 洋風だし(コンソメ) 2.5g(1/2個)	 ムニエル(鮭) 65g(1切)	 ぶり大根 80g(1/3人前)	 ぬた(にんにく葉) 30g(大さじ2)	 漬物 40g(5切)	 すまき 45g(1本)	 クロワッサン 80g(小3個)	 梅干し 5g(1個)	
	れ		め	へ	ね	て	せ	け	え
 レトルト牛丼 50g(1/2袋)			 明太子 15g(1/2本)	 ベーコン 40g(4枚)	 ネギトロ丼(たれ) たれ10g(1/2杯)	 天ぷら 40g(小2枚)	 赤飯(ごま塩) 160g(茶碗中1杯)	 ケチャップ 30g(大さじ2)	 枝豆(塩茹で) 110g
	ろ		も	ほ	の	と	そ	こ	お
 ロールパン 80g(中2個)			 もずく酢 80g(1パック)	 ほたれ(鰯の丸干し) 25g(6尾)	 のり佃煮 15g(大さじ1)	 ところてん 150g(1杯)	 ソーセージ 50g(2本)	 濃口しょうゆ 7g(小さじ1強)	 お茶漬けの素 3g(1/2袋)