|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 材料 | 分量（ｇ）  ４人分 | 作り方 |
| ◆ |  | 【エネルギー　　　Ｋｃａｌ　塩分（食塩相当量）　　ｇ　野菜使用量　　　ｇ】 |
| ◆ |  | 【エネルギー　　　Ｋｃａｌ　塩分（食塩相当量）　　ｇ　野菜使用量　　　ｇ】 |
| ◆ |  | 【エネルギー　　　Ｋｃａｌ　塩分（食塩相当量）　　ｇ　野菜使用量　　　ｇ】 |
| ◆ |  | 【エネルギー　　　Ｋｃａｌ　塩分（食塩相当量）　　ｇ　野菜使用量　　　ｇ】 |

【情報提供者　（情報提供者名）】

（献立名）

減塩メニュー

◇減塩メニュー

１食相当分の食塩相当量が２．６ｇ以下のメニュー

◆『食塩は１日８ｇ以下に！』

　１食当たり２．６ｇを目指しましょう。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| エネルギー | 塩分  （食塩相当量） | 野菜使用料 |
| Kcal | ｇ | ｇ |

（１人分）

◆『食塩は１日８ｇ以下に！』

　１食当たり２．６ｇを目指しましょう。

　☛主菜1.2ｇ＋副菜0.7ｇ＋副菜0.7ｇ