

添付小袋 栄養成分一覧 2020.03時点



画像元：ブルドックソース㈱HP

中濃ソース (10g)

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 13 kcal |
| たんぱく質 | 0.06 g |
| 脂質 | 0.0 g |
| 炭水化物 | 3.1 g |
| 食塩相当量 | 0.5 g |



画像元：㈱ジェフダHP

醤油 (3ml)

| | |
|-------|--------|
| エネルギー | 2 kcal |
| たんぱく質 | 0.2 g |
| 脂質 | 0.0 g |
| 炭水化物 | 0.3 g |
| 食塩相当量 | 0.4 g |



画像元：アミュード㈱HP

天つゆ (15g)

| | |
|-------|--------|
| エネルギー | 9 kcal |
| たんぱく質 | 0.5 g |
| 脂質 | 0.0 g |
| 炭水化物 | 1.7 g |
| 食塩相当量 | 0.7 g |



画像元：カゴメ㈱HP

ケチャップ (8g)

| | |
|-------|--------|
| エネルギー | 9 kcal |
| たんぱく質 | 0.1 g |
| 脂質 | 0.0 g |
| 炭水化物 | 2.2 g |
| 食塩相当量 | 0.3 g |



画像元：アミュード㈱HP

マヨネーズ (6g)

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 43 kcal |
| たんぱく質 | 0.1 g |
| 脂質 | 4.6 g |
| 炭水化物 | 0.1 g |
| 食塩相当量 | 0.1 g |



画像元：キュービー㈱HP

タルタルソース (8g)

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 46 kcal |
| たんぱく質 | 0.2 g |
| 脂質 | 4.8 g |
| 炭水化物 | 0.4 g |
| 食塩相当量 | 0.1 g |



画像元：アミュード㈱HP

おろしポン酢 (15g)

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 11 kcal |
| たんぱく質 | 0.2 g |
| 脂質 | 0.0 g |
| 炭水化物 | 2.5 g |
| 食塩相当量 | 0.7 g |



画像元：キュービー㈱HP

胡麻ドレッシング (15ml)

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 81 kcal |
| たんぱく質 | 0.4 g |
| 脂質 | 8.1 g |
| 炭水化物 | 1.5 g |
| 食塩相当量 | 0.4 g |



画像元：エスエスケイファーズ㈱HP

フレンチドレッシング (8ml)

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 31 kcal |
| たんぱく質 | 0.0 g |
| 脂質 | 3.0 g |
| 炭水化物 | 1.0 g |
| 食塩相当量 | 0.2 g |



画像元：アミュード㈱HP

青じそドレッシング (6g)

| | |
|-------|--------|
| エネルギー | 5 kcal |
| たんぱく質 | 0.2 g |
| 脂質 | 0.0 g |
| 炭水化物 | 1.1 g |
| 食塩相当量 | 0.5 g |



画像元：アミュード㈱HP

サウザンドドレッシング (6g)

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 23 kcal |
| たんぱく質 | 0.0 g |
| 脂質 | 2.3 g |
| 炭水化物 | 0.6 g |
| 食塩相当量 | 0.2 g |



画像元：アミュード㈱HP

中華ドレッシング (6g)

| | |
|-------|--------|
| エネルギー | 9 kcal |
| たんぱく質 | 0.3 g |
| 脂質 | 0.5 g |
| 炭水化物 | 0.6 g |
| 食塩相当量 | 0.5 g |

●活用例：添付のソースを使用しなかった場合

| | | | |
|-----------------|---------|-------|--------|
| 8 (水) | | | |
| すき焼きコロッケ | | | |
| ミートオムレツ | | | |
| 牛肉とスナップピース塩だれ炒め | | | |
| 白菜とツナの煮物 | | | |
| 山菜びんば | | | |
| エネルギー | 783kcal | | |
| たんぱく質 | 23.3g | 炭水化物 | 116.8g |
| 脂質 | 19.2g | 食塩相当量 | 3.5g |

一食あたり
食塩相当量

ソース
食塩相当量

実際に摂取した
食塩相当量

$$3.5 \text{ g} - 0.5 \text{ g} = 3.0 \text{ g}$$

※一食あたりの栄養成分値は献立作成時点での計算値です。
当日の仕入や調理の都合により増減しますので、
目安としてご参考いただければ幸いです。

このように
添付のソースを
かけなかったり
漬物や佃煮を
残せば
減塩になります