

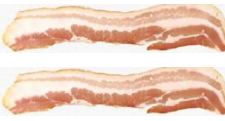
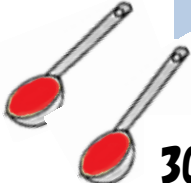
〒041-0853 函館市中道2丁目51-1
 函館稜北病院・稜北クリニック
 稜北病院 0138-54-3113
 稜北クリニック 0138-54-3116

あいうえお塩分表



塩分 1g に相当する量

を示しています。

わかさぎ佃煮  20g 大さじ1	ラーメン  1/7 杯	やきとり弁当(小)  1/2 人前	松前漬  小さじ2	ハンバーガー  1/3 ケ	納豆(たれ)  1 ケ	たらこ  22g 1/3 腹	鮭(新巻)  30g 1/2 切	カップ麺  1/5 杯	浅漬の素  小さじ2
いんごサラダ(ノンオイルドレッシング)  小さじ3	湯豆腐のたれ(味ぽん)  小さじ2	みそ汁  みそ 9g 大さじ 1/2	ひじきの煮物  小鉢 1/2	煮魚(カレイ)  1/2 切	チャーハン  80g 1/2 皿	塩辛(いか)  小さじ1	キムチ(白菜)  30g	いかめし  30g 1/3 個	
ルー(カレー)  1/2 皿	よせ鍋つゆ  れんげ 2 1/2 杯 1/6 人前	蒸し中華  200g 1 人前	粉末だし  3g 小さじ1	めかさんま  30g 1/3 尾	つけもの(たくあん)  25g 3 切	筋子  20g 大さじ1	くじら汁  1/2 杯	梅干し  5g 1/2 個	
冷凍ギョーザ  5 ケ		めんつゆ  小さじ3	ベーコン  40g 2 枚	ねいもの(さつま揚げ)  50g 1 枚	手羽先の唐揚げ  100g 2 本	せんべい  40g 2 枚	ケチャップ  30g 小さじ6	枝豆塩ゆで(さやつき)  80g	
ロールパン  80g 2 個		もずく酢(味つき)  85g 1 パック	ほっけの開き  1/3 枚	のいの佃煮  15g 小さじ3	トバ(鮭)  25g	そば(かけ)  1/4 人前	子和え  小鉢 1/2	おにぎり  2/3 個	