

# 添付小袋 栄養成分一覧 2023.07時点



## 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：ブルドックソース㈱HP



画像元：ブルドックソース㈱HP

## 中濃ソース (5g)

エネルギー	6 kcal
たんぱく質	0.03 g
脂質	0.0 g
炭水化物	1.5 g
食塩相当量	0.3 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



## 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：アミュード㈱HP



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



## 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：カゴメ㈱HP



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：エスエスケイフーズ㈱HP

## フレンチドレッシング (8ml)

エネルギー	30 kcal
たんぱく質	0.0 g
脂質	3.0 g
炭水化物	0.5 g
食塩相当量	0.3 g



## 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：アミュード㈱HP



画像元：アミュード㈱HP

## わさびソース (10g)

エネルギー	19 kcal
たんぱく質	0.1 g
脂質	1.2 g
炭水化物	1.8 g
食塩相当量	0.8 g



画像元：東洋スूप㈱HP

## ノンオイルレモンドレッシング (7g)

エネルギー	6 kcal
たんぱく質	0.0 g
脂質	0.0 g
炭水化物	1.3 g
食塩相当量	0.6 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ズ塩だれ炒め			
白菜とツナの煮物			
山菜ビビンバ			
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10g  
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