

# ●高血圧食 塩分6g/日 ①の朝食●

## 朝食



- ・ご飯180g
- ・高野豆腐  
人参煮
- ・白菜辛子和え
- ・減塩のり佃煮
- ・牛乳

# ●高血圧食 塩分6g/日 ①の昼食●

昼食



- ・ご飯180g
- ・ビーフシチュー
  - 〔牛肉 玉葱  
かぶ 人参〕
- ・コールスローサラダ
  - 〔カリフラワー  
キャベツ 紫玉葱  
胡瓜 人参  
マヨネーズ〕
- ・キウイフルーツ



# ●高血圧食 塩分6g/日 ①の夕食●

夕食



- ・赤飯180g  
黒ごま
- ・鯛汐焼  
筆生姜
- ・煮しめ  
〔車えび 里芋 人参  
大根 さやえんどう〕

# ●高血圧食 塩分6g/日 ①●

朝



昼



夕



エネルギー	1800kcal
たんぱく質	70g
脂質	45g
塩分	6g

病態により食事療法の内容が変わります。  
詳しくは医師にご相談の上、  
栄養相談室にご来室ください。



# ●高血圧食 塩分6g/日 ②の朝食●

## 朝食



- ・バターロール
- ・ピーナツバター
- ・茹ウインナー
- ・フレンチサラダ
  - 〔キャベツ レタス
  - 人参 玉葱 胡瓜
- ・茹卵
- ・牛乳

# ●高血圧食 塩分6g/日 ②の昼食●

昼食



- ご飯180g
- ひな鶏照焼  
しし唐辛子焼き
- 湯豆腐  
〔 葱 削り節  
減塩しょう油〕
- ほうれん草お浸し



# ●高血圧食 塩分6g/日 ②の夕食●

夕食



- ご飯180g
- 海老フライ
  - 〔キャベツ レモン
  - パセリ ソース
- 干瓢胡麻酢和え
- キウイフルーツ

# ●高血圧食 塩分6g/日 ②●

朝



昼



夕



エネルギー 1800kcal  
たんぱく質 70g  
脂質 45g  
塩分 6g

病態により食事療法の内容が変わります。  
詳しくは医師にご相談の上、  
栄養相談室にご来室ください。

記事作成日 2009年2月1日  
最終更新日 2010年3月1日