



## 洋食

### 野菜たっぷり 彩り煮込みハンバーグ弁当

#### メニュー

- ・ごはん
- ・煮込み豆腐ハンバーグ
- ・ひじきの煮つけ
- ・切り干し大根の煮つけ
- ・人参しりしり
- ・サラダ

稲毛区健康課  
管理栄養士  
監修



目標は  
男性 1日7.5g 未満  
女性 1日6.5g 未満

#### 栄養成分表示 (1包装あたり)

エネルギー	656Kcal
たんぱく質	24.3g
脂質	23.3g
炭水化物	80.7g

**食塩相当量 2.5g**

この表示値は、目安です。

稲毛区は血圧が高めの人割合が多い傾向にあるため

稲毛区健康課では

『<sup>けつあつ</sup>自分の**血圧**知っていますか?』をスローガンに

高血圧予防に取り組んでいます。

食塩の摂りすぎは高血圧の原因の1つです。

今日から少しずつ減塩を意識してみませんか?

稲毛区健康課ホームページ



#### 今日からできる減塩ワンポイント

①塩からいものを控える



②しょうゆはかけずに少量つける



③ラーメンやうどんのスープを残す



hanako食堂 (稲毛東3 - 16 - 28)



インスタグラム



LINE