



Main table containing 30 days of meal plans (Breakfast, Lunch, Dinner) and nutritional information (Energy, Protein, Fat). Includes a summary table at the bottom right for average values and a note about salt intake.

【9月の予定】
3日(水) 出張調理
ひかりユニットで行います♪

17日(水) 手作りおやつ
肉まんを提供します。

検査当番は「あさひユニット」です。

食塩のとり過ぎに注意しましょう

食塩の摂取目標量は1日8g以下です。食塩のとり過ぎは、高血圧になりやすくなるだけでなく、胃がんのリスクを高めることが報告されています。

- <健康のために食塩を8g以下にするコツ>
・汁物は1日1杯まで
・干物より生の魚
・かけて食べるよりつけて食べる
・めん類は汁を残す

Summary table for 9 months average: 9月平均, エネルギー(kcal) 2110, たんぱく質(g) 80.1, 脂質(g) 53.6