

食品名	塩分量
すき焼き定食	9.0g
豚肉のしょうが焼き定食	7.2g
カツどん	6.9g
ぶりの照り焼き定食	6.9g
鍋焼きうどん	6.7g
五目そば	6.5g
ラーメン	6.3g
にぎりずし	5.9g
親子丼	5.4g
きつねうどん	5.2g
ちらしずし	5.0g
中華どんぶり	4.9g
やきそば	4.8g
うな重	4.7g
けんちんうどん	4.7g

食品名	塩分量
たぬきそば	4.7g
チャーハン	4.7g
ポークソテー定食	4.6g
ヤキソバ	4.6g
スパゲッティ	4.1g
ビーフカレー	4.1g
ざるそば	3.8g
チキンライス	3.6g
天丼	3.6g
カレーライス	3.4g
牛丼	3.3g
お好み焼き	3.1g
ハンバーグ	3.1g
もりそば	3.0g
ミックスサンドイッチ	2.3g

五訂日本食品標準成分表より作成

※あくまで一般的な目安としてください。お店や材料により塩分量は異なります。

