

食べ物食塩量ランキング

各食べ物の食塩量は目安です。実際に含まれる食塩量は表示等でご確認ください。



カップ焼きそば129g
4.9g



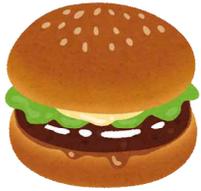
カップめん(汁を含む)
96g
5.6g



インスタント麺1袋105g
5.6g



カップうどん(汁を含む)96g
6.6g



てりやきバーガー1個
4.3g



梅干し1個13g
2.1g



冷凍ハンバーグ225g
2.7g



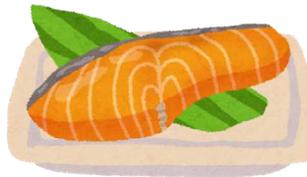
ミートソーススパゲティ340g
3.4g



食パン6枚切り1枚60g
0.7g



粉末コーンクリームスープ
1袋17.6g
1.2g



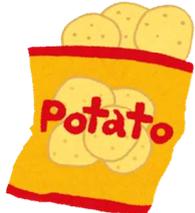
さけの塩焼き60g
1.1g



たくあん5切れ30g
1.3g



ちくわ1本30g
0.6g



ポテトチップス1袋60g
0.6g



シシャモ3尾45g
0.7g



メロンパン1個115g
0.6g



せんべい1枚23g
0.5g



ウインナー1本25g
0.5g



チーズ1枚17g
0.5g



かまぼこ25g
0.6g



ごはん150g
0g



だいふく1個95g
0.1g



味付けのり5枚入り1袋3.5g
0.2g



クロワッサン1個30g
0.4g

