

600kcalの献立 7.5単位の例

表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料	合計
4.3	0.5	1.2	0.4	0.3	0.4	0.3	7.5

・ごはん	食塩相当量	0g
・蒸し鶏の梅肉ソースがけ	食塩相当量	0.80g
・れんこんきんぴら	食塩相当量	0.50g
・そば米汁	食塩相当量	1.0g
・フルーツヨーグルト	食塩相当量	0g
食塩相当量 合計		2.3g



表1	ごはんは200g (4単位) です。 そば米は5g (0.3単位) 使います。
表3	鶏肉ささ身80g (1単位) を蒸します。 ちくわ5g (0.1単位)、豆腐20g (0.2単位) をそば米汁に使います。
表6	ミニトマト20g、サラダ菜20gは蒸し鶏に添えます。 れんこん50g、にんじん10g、ピーマン10gはきんぴらに使います。 ねぎ5gはそば米汁に使います。 野菜は合計115g (0.4単位) です。
表2	いちご30g (0.1単位)、キュウイ70g (0.4単位) にヨーグルトをかけます。
表4	ヨーグルト50g (0.4単位) はフルーツに使います。
表5	ごま油小さじ1 (0.3単位) はれんこんきんぴらに使います。
調味料	梅びしお10g (食塩相当量0.8g) は鶏肉の梅肉ソースです。 れんこんきんぴらに砂糖小さじ2 (0.3単位)、醤油小さじ1/2 (食塩相当量0.5g) 使います。 そば米汁は醤油小さじ1 (食塩相当量1g) と塩少々使います。