## 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	の梅肉ソー	-スがけ	食塩相当量		0.80g		
・れんこん	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		2.3 g		

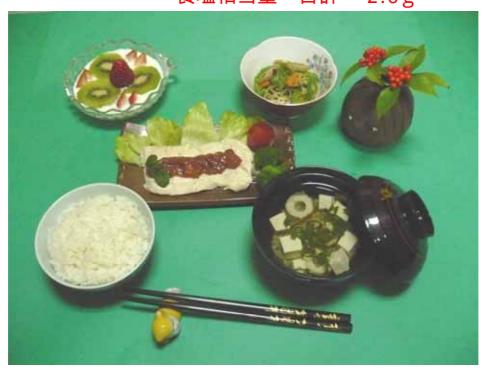


表 1	ごはんは200g(4単位)です。 そば米は5g(0.3単位)使います。				
表 3	鶏肉ささ身80g(1単位)を蒸します。 ちくわ5g(0.1単位)、豆腐20g(0.2単位)をそば米汁に使います。				
表 6	ミニトマト20g、サラダ菜20gは蒸し鶏に添えます。 れんこん50g、にんじん10g、ピーマン10gはきんぴらに使います。 ねぎ5gはそば米汁に使います。 野菜は合計115g (0.4単位)です。				
表 2	いちご30g(0.1単位)、キュウイ70g(0.4単位)にヨーグルトをかけます。				
表 4	ヨーグルト50g(0.4単位)はフルーツに使います。				
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。				

(社)徳島県栄養士会 牛田ふみ