

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
3.4	0.3	1.3	1.5	0.4	0.4	0.2	7.5

・食パン・ロールパン	食塩相当量	1.3g
・ハムエッグ・生野菜添え	食塩相当量	1.0g
・温野菜サラダ	食塩相当量	0.4g
・牛乳	食塩相当量	0g
・果物 はっさく	食塩相当量	0g
	食塩相当量 合計	2.7g



表1	食パン6枚切り1枚60g(2単位)はトーストにします。 ロールパンは小1個35g(1.4単位)です。
表3	卵M寸1個50g(1.0単位)とハム1枚12g(0.3単位)でハムエッグをつくります。
表6	ブロッコリー25g、かぶら25g、人参15gは茹でて温野菜にします。 レタス15g、トマト40g、キュウリ10gはハムエッグにつけます。 野菜は合計130g(0.4単位)です。
表5	油1g(0.1単位)でハムエッグを焼きます。 温野菜にドレッシング6g(小さじ1強6g(0.3単位)(食塩相当量0.4g)使いま
調味料	ハムエッグと添え野菜をしょうゆ6g(小さじ1)(食塩相当量1g)で食べます。
表2	はっさくは60g(M寸1/3個)(0.3単位)です。
表4	牛乳は180cc(1.5単位)です。