

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
4.0	0.4	1.4	0.5	0.2	0.7	0.3	7.5

・ごはん	食塩相当量	0g	
・ゆで豚肉のねぎソース	食塩相当量	0.90g	
・春野菜の煮物	食塩相当量	0.90g	
・豆腐サラダ	食塩相当量	0.40g	
・いちごミルク	食塩相当量	0g	
食塩相当量 合計		2.20g	



表1	ごはんは200g(4単位)です。
表3	豚もも肉60g(1単位)をゆでます。
	木綿豆腐40g(0.4単位)はサラダにします。
表6	ブロッコリー20g、レタス20g、トマト20gは付け合わせにします。
	たけのこ40g、にんじん20g、ふき20gは煮物にします。
	きゅうり15g、大根30g、貝割れ菜7g、赤パプリカ10gは豆腐のサラダに使います。
表2	いちご3個75g(0.3単位)をいちごミルクにします。
表4	低脂肪牛乳60cc(0.5単位)をいちごミルクにします。
表5	ごま油小さじ1(4g)(0.2単位)はねぎソースに使います。
調味料	みりん小さじ2(12g)(0.2単位)はねぎソースに使います。
	煮物に砂糖小さじ2/3(2g)(0.1単位)を使います。
	濃い口しょうゆ小さじ1(6g)(食塩相当量0.9g)をねぎソース、煮物にそれぞれ使います。しょうゆ小さじ1/2(3g)(食塩相当量0.45g)はすだちしょうゆにします。