

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	0.3	1	1.5	0	0.3	0.5	7.6

・ ご飯	食塩相当量	0g
・ ほっけの深味焼き	食塩相当量	1.40g
・ 白菜の酢の物	食塩相当量	0.20g
・ 大根の味噌汁	食塩相当量	1.20g
・ りんご	食塩相当量	0g
・ 牛乳	食塩相当量	0g
食塩相当量 合計		2.8g



表1	ごはん180g (3.5単位) です。、さつま芋30g (0.5単位) は味噌汁に使います。今回は主食の量を減らして、表1で合計4単位にしています。
表3	ほっけ干し60g (1単位) を焼きます。
表6	ほっけ干しの焼き物の付け合せに人参15g使います。
	白菜60g、人参10gは酢の物に使います。 大根20g、ねぎ2gは味噌汁に使います。
表2	りんご(1/6個)40g (0.3単位) をデザートにします。
表4	普通牛乳180ccは1.5単位になります。
調味料	味噌汁に味噌小さじ2(12g (0.3単位))、ほっけ干し付け合わせの人参にみりん小さじ1/3 (0.1単位) 酢の物に砂糖小さじ2/3 (0.1単位) を使います。
食塩相当量	ほっけ干しの人参にしょうゆ小さじ1/2(3g (食塩相当量0.5g))、白菜は塩もみに塩0.2gを使います。味噌汁に味噌小さじ2 (12g (食塩相当量1.2g))、ほっけ干しには0.9gの食塩が含まれます。