

560kcalの献立 7単位の例

表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料	合計
3.0	0.5	2.3	0	0.5	0.4	0.3	7

・わかめうどん	食塩相当量	2g
・焼き魚（生鮭）	食塩相当量	1.0g
・卵の花炒り煮	食塩相当量	0.5g
・なすの生姜醤油和え	食塩相当量	0.3g
・すいか	食塩相当量	0g
食塩相当量 合計		3.8g



表1	うどん240g（3単位）はうどん汁します。
表3	生鮭80g（1.3単位）は焼魚にします。
	板付16g（0.2単位）はうどんに入れます。しらす干し4g（0.1単位）は生姜醤油和えに使います。
	おから30g（0.4単位）と鶏肉ミンチ12g（0.3単位）は卵の花炒り煮に使います。
表6	ねぎ5g、乾燥ワカメ2g（戻す）はうどんの上に添えます。
	ほうれん草30gは鮭の横に添えます。なす70gは生姜醤油和えに使います。
	たまねぎ15g、にんじん10g、グリーンピース5g、干し椎茸2g（戻す）は卵の花炒り煮にします。野菜は合計130g（0.4単位）です。
表2	すいか100g（0.5単位）はデザートにします。
表5	卵の花炒り煮に植物油 大さじ1/2（0.5単位）を使います。
調味料	卵の花炒り煮にさとう 小さじ2（0.3単位）を使います。
食塩相当量	うどんのだし汁に薄口しょうゆ小さじ2（食塩相当量2g）を使います。
	鮭の焼魚に薄口しょうゆ小さじ1/2（食塩相当量0.5g）を添えます。
	卵の花炒り煮に薄口しょうゆ小さじ1（食塩相当量1g）を使います。
	生姜醤油和えは薄口しょうゆ小さじ1/3（食塩相当量0.3g）を使います。
	食塩は親指と人差し指ひとつまみで約1gです。