

## 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	1.8	0	0.9	0.5	0.3	7.5

- |                 |       |             |
|-----------------|-------|-------------|
| ・二色そうめん         | 食塩相当量 | 0.8g        |
| ・めんつゆ、薬味        | 食塩相当量 | 1.0g        |
| ・豚肉とごぼうの炊き合わせ   | 食塩相当量 | 1.2g        |
| ・きのここと寒天のサラダ    | 食塩相当量 | 0.4g        |
| <b>食塩相当量 合計</b> |       | <b>3.4g</b> |



表1	素麺70gと梅しそ麺10g(4単位)を別々にゆでて二色に盛り付けます。
表3	うなぎの蒲焼き25g(0.8単位)と錦糸卵10g(0.2単位)を素麺の上に飾ります。
	豚肉スライス30g(0.8単位)は炊き合わせに使用します。
表6	人参5gは星型に、オクラ10gは小口切りにして素麺に飾ります。
	あさつき3g、おろし生姜2gは薬味にします。
	ごぼう30gは斜め切り、ふき(水煮でも可)30gは3cmの長さに切ります。
	きゅうり30gは縦切りにし、しめじ10gは軽くゆでます。
表5	トマト30gは楕圆形に切り飾ります。野菜は合計160g(約0.5単位)です。
	薬味にいりごま小さじ2/3(0.1単位)を、サラダにごまドレッシング10ml(0.8単位)を使用します。
調味料	めんつゆにみりん大さじ1/2(0.3単位)を使用します。
	炊き合わせには砂糖の代わりに代わりに低カロリー甘味料小さじ1を使用します。
食塩相当量	めんつゆはかつおだし大さじ5、みりん大さじ1/2、しょうゆ大さじ2/3で作ります。(食塩相当量2.1gですが、つゆを半分残すとして約1.0g)
	炊き合わせは薄口しょうゆ小さじ1.5(食塩相当量1.2g)
	サラダにはドレッシング10mlと薄口しょうゆ1ml(食塩相当量0.4g)を使用します。
	めん類を食べる時には、余分なつゆは飲まないようにしましょう。
表2,表4	表2(果物)や表4(乳製品)は間食として1日のうちに摂りましょう。