

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
3.5	0.4	2	0	1	0.4	0.2	7.5

・ごはん	食塩相当量	0g
・生鮭のマヨネーズ焼き	食塩相当量	0.9g
・吹き寄せ	食塩相当量	1.5g
・果物	食塩相当量	0g
食塩相当量 合計		2.4g



表1	ごはん150g (3単位)。 じゃがいも40g (0.4単位)を粉ふきいもで付け合わせとして添えます。 レンコン10g (0.1単位)吹き寄せに使用します。
表3	生鮭80g (1.3単位)、ゆで卵20g (0.4単位)は、鮭のマヨネーズ焼きに使用します。 こうや豆腐5g (0.3単位)は、吹き寄せに使用します。
表6	たまねぎ20gは鮭のマヨネーズ焼きのソースに使用します。マヨネーズの上にパセリのみじん切り0.5gをふります。 レタス20g、人参30g、ブロッコリー30gを鮭のマヨネーズ焼きに使用します。 人参20g、キヌワヤ5g、干しいたけ1g、板こんにやく20gは吹き寄せに使用します。 野菜は全部で0.4単位になります。干しいたけ、板こんにやくは単位の計算しません。
表2	りんご60g (0.4単位)をデザートにします。
表5	マヨネーズ大さじ1杯弱 (0.8単位)はマヨネーズ焼きのソースに使用します。 植物油小さじ1/2 (0.2単位)は鮭を焼くのに使用します。
調味料	砂糖5g小さじ2弱 (0.2単位)を吹き寄せに使用します。
食塩相当量	生鮭に食塩0.5gとこしょうをふります。 吹き寄せに薄口しょうゆ大さじ1/2 (食塩相当量1.5g)を使用します。

(社)徳島県栄養士会 三原 ゆり