

600kcalの献立 7.4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	2.0	0	0.3	0.5	0.3	7.4

・ごはん	食塩相当量	0g
・はまちの塩焼き	食塩相当量	0.5g
・なすの炒め煮	食塩相当量	1.0g
・みそ汁	食塩相当量	0.8g
・果物	食塩相当量	0g
食塩相当量 合計		2.3g



表1	ごはんは180g (3.5単位)です。付け合せにさつまいも30g (0.5単位)使います。
表3	はまち50g (1.5単位)塩焼きにします。
	豚もも肉30g (0.5単位)は、なすの炒め煮に使います。
表6	ブロッコリー30gは付け合せに使います。
	なす1本80gは炒め煮に使います。
	みそ汁に玉ねぎ20g、えのきだけ20g、ねぎ3gを使います。
	えのきだけは計算しません。
	野菜は全部で0.5単位になります。
表2	かき45g 1/4個 (0.3単位)をデザートにします。
表5	ごま油小さじ1 (0.3単位)を使い、なすと豚もも肉を炒めます。
調味料	なすの炒め煮に砂糖小さじ1弱 (0.1単位)を使います。
	みそ汁に味噌8g (0.2単位)を使います。
食塩相当量	はまちに食塩0.5gをふります。
	なすの炒め煮に醤油小さじ1 (食塩相当量1g)を使います。
	みそ汁に味噌9g (食塩相当量0.9g)を使います。