

## 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
4.5	0.4	1.5	0	0.5	0.3	0.3	7.5

・ごはん	食塩相当量	0g	
・鮭の柚庵焼き	食塩相当量	1.8g	
・おろしあえ	食塩相当量	0.5g	
・ニラ玉スープ	食塩相当量	0.6g	
	<b>食塩相当量 合計</b>	<b>2.9g</b>	



表1	ごはん200g(4単位)。片栗粉3g(0.2単位)ニラスープに使用します。
	さつまいも20g(0.3単位)をフライパンで焼き、おろしあえに使用します。
表3	生鮭70g(1.2単位)を使用します。
	卵13g(0.3単位)をニラ卵スープに使用します。
表6	柚庵焼きにわかめ(乾)1gをもどし、焼いた椎茸10gといっしょに添えます。
	おろしあえに大根30g、きゅうり15g水菜30g使用します。
	ニラ卵スープにニラ25g使用します。野菜は全部で100gで(0.3単位)になります。椎茸、わかめは単位に計算しません。
表2	かき30g(0.2単位)おろしあえに使用します。
	ゆず1/4個は柚庵焼きに使用します。
表5	植物油3g(0.3単位)はさつまいもを焼くときに使用します。
	ごま油2g(0.2単位)はニラ卵スープの香りづけにつかいます。
調味料	鮭の柚庵焼きにみりん4g(0.1単位)を使用します。
	おろし和えに砂糖小1(0.2単位)を使用します。
食塩相当量	生鮭に濃口しょうゆ小2/3(食塩相当0.6g)、おろしあえに食塩0.5g使用します。
	ニラ玉スープに薄口醤油小1/2(食塩相当0.5g)使用します。