

## 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
4.1	0.5	1.8		0.4	0.5	0.2	7.5

・ご飯	食塩相当量	0g
・豆乳鍋	食塩相当量	1.3g
・さつま芋と刻み昆布の炊き合わせ	食塩相当量	0.3g
・ほうれん草のごま和え	食塩相当量	0.6g
・りんご	食塩相当量	0g
	<b>食塩相当量合計</b>	<b>2.2g</b>



表1	ご飯は180g(3.6単位)です さつま芋35g(0.5単位)は炊き合わせに使います。
表3	豆乳100cc1/2カップ(0.6単位)、絹豆腐75g(0.5単位)、紅鮭40g(0.7単位)、 削りかつお少々は豆乳鍋に使います。
表6	青梗菜60g、白ねぎ30gは豆乳鍋に使います。ほうれん草60gはごま和えに使 います。野菜は合計150g(0.5単位)です。 しめじ(豆乳鍋)、削り昆布(炊き合わせ)は計算しません。
表5	ごま油3g小さじ1/2(0.2単位)はさつま芋と刻み昆布の炊き合わせに使います。 炒りごま2.5g小さじ1/3(0.2単位)はほうれん草のごま和えに使います。
調味料	みりん6g小さじ1(0.2単位)はさつま芋と刻み昆布の炊き合わせに使います。
表2	りんごは75g1/4個(0.5単位)です。
食塩相当量	醤油6g小さじ1(食塩相当量0.9g)は豆乳鍋に使います。又塩一つまみ(食塩相当量0.4g) は生鮭にふります。 醤油2g小さじ1/3(食塩相当量0.3g)はさつま芋と刻み昆布の炊き合わせに使います。 醤油4g小さじ2/3(食塩相当量0.6g)はほうれん草のごま和えに使います。