

## 528 kcal の献立      6.6単位の例

表 1	表 2	表 3	表 4	表 5	表 6	調味料	合計
3.5	0.5	1.5	0	0.5	0.4	0.2	6.6

- |           |       |       |
|-----------|-------|-------|
| ・ ごはん     | 食塩相当量 | 0 g   |
| ・ 鯖のすだち焼き | 食塩相当量 | 0.5 g |
| ・ じゃが芋の白煮 | 食塩相当量 | 0.4 g |
| ・ もずく酢    | 食塩相当量 | 0.5 g |
| ・ すいか     | 食塩相当量 | 0 g   |

食塩相当量    合計                      1.4 g



<b>表 1</b>
ごはん 150 g (3単位) じゃが芋の白煮に、じゃがいも 50 g (0.5単位) を使います。                      合計3.5単位
<b>表 2</b>
すいか 100 g (0.5単位)
<b>表 3</b>
鯖のすだち焼きに鯖60 g (1.5単位) を使います。
<b>表 4</b>
乳製品は間食として1日のうちに摂りましょう！
<b>表 5</b>
油は1日に大さじ1杯程度 (0.5単位) をオレイン酸 (サラダ油・オリーブ油) を未加熱で添加しましょう！
<b>表 6</b>
鯖のすだち焼きに、大根40g、人参10g、大葉2枚、すだち1/2個を使います。 じゃが芋の白煮に、じゃがいも50 g、絹さや8 g、白髪ネギ10 gを使います。 もずく酢に、もずく40 g、きゅうり20 g、生姜5gを使います。 野菜使用量合計 140 g (0.4単位) です。
<b>調味料</b>
鯖のすだち焼きに、塩0.3 g、酒2gを使います。 じゃが芋の白煮に、塩0.4g、薄口醤油0.6g、出汁100cc を使います。 もずく酢に酢5g調味料は全部で0.2単位になります。
<b>食塩相当量</b>
すだち焼きに：塩0.3 g (食塩相当量 0.8 g) 新じゃがの白煮に：塩 0.4 g、薄口醤油0.6 g (食塩相当量 0.1g) 使用 もずく酢：塩0.3 g (食塩相当量 0.5 g) 使います。 食塩相当量合計 1.4 g

(社)徳島県栄養士会    加藤 千加、桂 三和子