

## 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
3.9	0	2.2	0.1	0.7	0.5	0.1	7.5

市販のカレールーを使わないチーズオムカレー

食塩相当量 2.3g

わかめスープ（すだち風味）

食塩相当量 0.8g

ブロッコリーのマヨソースがけ

食塩相当量 0.1g

**食塩相当量 合計 3.2g**



表 1	ごはんは175g (3.5単位)。 カレーに小麦粉6g (0.3単位), じゃがいも15g(0.1単位)を使います。
表 3	豚肉40g (0.7単位)、卵50g(1単位)とスライスチーズ9g(0.5単位)をカレーに使います。
表 6	カレーに玉ねぎ50g、人参25g、しめじ20g、トマトピューレ25g、を使います。 わかめスープにわかめ0.5gを使います。 ブロッコリーのサラダにブロッコリー50gを使います。 しめじ、わかめは計算しません。野菜は全部で0.5単位になります。
表 5	植物油3g (0.3単位)をカレーの豚肉を炒めるのに使います。 マヨネーズ3g(0.3単位)とすりごま2g(0.1単位)をブロッコリーのサラダに使います。
表 4	カレーに牛乳を12.5ml(0.1単位)使います。
調味料	カレーにトマトケチャップ4g (0.1単位)を使います。
食塩相当量	カレーの豚肉に食塩0.2gとこしょうをふります。 カレーに食塩0.75g、コンソメ1.25g (食塩相当量0.5g)と ウスターソース4.5g (食塩相当量0.4g)を使います。 わかめスープに昆布茶を1.7g(食塩相当量0.8g)を使います。