

## 610kcal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	0.3	1.8	0	0.4	0.6	0.3	7.5

・牛きのご丼	食塩相当量	0.9 g
・卵ともやしの和え物	食塩相当量	0.6 g
・とろろ昆布のすまし汁	食塩相当量	1.0 g
・白菜のさっと漬け	食塩相当量	0.4 g
・梨	食塩相当量	0 g
<b>食塩相当量 合計</b>		<b>2.9g</b>



### 表 1

ごはん 200 g (4単位)  
すまし汁に、手まり麩2 g (0.1単位)を使います。  
合計4.1単位です。

### 表 2

梨60 g (0.3単位)

### 表 3

牛きのご丼に、牛もも肉50g (1.3単位)を使います。  
卵ともやしの和え物に、卵1/2個25g (0.5単位)を使います。

### 表 5

牛きのご丼に、油4 g (0.4単位)を使います。

### 表 6

牛きのご丼に、玉ねぎ50g、ねぎ15gを使います。  
卵ともやしの和え物に、もやし40g、絹さや10g、人参15gを使います。  
すまし汁にあさつき3gを使います。白菜のさっと漬けに、白菜40gを使います。  
まいたけ40g、刻み昆布少々、とろろ昆布2gは計算しません。  
野菜は合計178gで0.6単位です。

### 調味料

牛きのご丼に、みりん6g小さじ1 (0.2単位)を使います。  
卵ともやしの和え物に、みりん2g小さじ1/3 (0.1単位)を使います。

### 食塩相当量

牛きのご丼に、しょうゆ6g小さじ1 (食塩相当量0.9g)を使います。  
卵ともやしの和え物に、しょうゆ4g小さじ2/3 (食塩相当量0.6g)を使います。  
すまし汁に、塩0.5g小さじ1/8 (食塩相当量0.5g)、しょうゆ3g小さじ1/2 (食塩相当量0.45)を使います。  
白菜のさっと漬けに、塩ひとつまみ0.4g (食塩相当量0.4g)を使います。  
合計 2.9gになります