

600 kcal 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	0.2	1.4	0.5	0.5	0.8	0	7.5

・ ごはん	食塩相当量	0g
・ 鮭のホイル焼き	食塩相当量	1.4g
・ ごぼうサラダ	食塩相当量	0.1g
・ かぶのスープ	食塩相当量	1.3g
・ ヨーグルト和え	食塩相当量	0g

食塩相当量 合計 2.8 g



表 1

ごはん 200 g (4 単位) / スイートコーン 10 g (0.1 単位) をごぼうサラダに入れます。

表 2

みかん 40 g (0.2 単位) を使います。

表 3

鮭 80 g (1.4 単位) はホイル焼きにします。

表 4

ヨーグルト 60 g (0.5 単位) を使います。

表 5

マヨネーズ 5 g (0.5 単位) はごぼうサラダに使います。

表 6

鮭のホイル焼きに、玉ねぎ 30 g、人参 10 g、根深ネギ 20 g、しめじ 20 g を使います。

ごぼうサラダにごぼう 60 g、さやいんげん 20 g、を使います。

かぶのスープに、かぶ 50 g、人参 10 g、パセリ 0.5 g を使います。

野菜は全部で、0.8 単位になります。

しめじは単位の計算しません。

食塩相当量

鮭のホイル蒸しに、ポン酢 15 g (食塩相当量 1.4 g) を使います。

ごぼうサラダにマヨネーズ 5 g (食塩相当量 0.1 g) を使います。

かぶのスープにコンソメ 3 g (食塩相当量 1.3 g) を使います。