

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
4.0	0.6	1.3	0.5	0.3	0.5	0.2	7.4

- ・ピースごはん 食塩相当量 0g
- ・かつおのたたき 食塩相当量 1.00g
- ・新ごぼうとれんこんきんぴら 食塩相当量 0.90g
- ・五月椀 食塩相当量 0.60g
- ・ヨーグルトのキュウイソース 食塩相当量 0g

食塩相当量 合計 2.50g



表1	ごはんは180g(3.5単位)とグリーンピース20g(0.3単位)をピースごはんにします。 きんぴらのレンコン30g(0.2単位)は表1に入ります。
表3	春かつお80g(8切れ(1単位))をたたきにします。 木綿豆腐20g(0.2単位)、赤板2切れ10g(0.1単位)は五月椀に使います。
表6	たまねぎ50g、青しそ1g、生姜、にんにくはかつおのたたきに使います。 ゴボウ40g、にんじん15g、ピーマン5gはきんぴらにします。 タケノコ15g、空豆10gは五月椀に使います。野菜は合計186g(0.6単位)です。
表2	キュウイ 大1個90g(0.6単位)はソースにしてヨーグルトにかけます。
表4	プレーンヨーグルト大さじ3(60g(0.5単位))はデザートにします。
表5	きんぴらにごま油小さじ1/2(2g(0.1単位))、りごま小さじ1/2(2g(0.2単位))を使い
調味料	きんぴらはみりん小さじ1(6g(0.15単位))を使います。七味唐辛子で引き立てます。
食塩相当量	たたきのたれは薄口しょうゆ小さじ1(6g(食塩相当量1g))とすだち汁で作ります。 きんぴらごぼうは濃い口しょうゆ小さじ1(6g(食塩相当量0.9g))使います。 五月椀は食塩0.6gと粉さんしょうで調味します。食塩は親指と人差し指一つまみで1gです。