

## 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
3.2	0	2.9	0	0.7	0.5	0.2	7.5

・さわらの香草焼き	食塩相当量	0.4g
・おからハンバーグ	食塩相当量	1.0g
・こんにゃくパスタ&付合わせ	食塩相当量	0.4g
・ごぼうの南蛮漬け	食塩相当量	0.2g
・コンソメスープ	食塩相当量	0.9g
<b>食塩相当量 合計</b>		<b>2.9g</b>



表1	ごはんは150g(3単位) 山芋15g(0.2単位)は小口切りでこんにゃくパスタへ。
表3	<p>鯖60g(1.5単位)は塩をふり、バジルとパン粉を合わせてまぶしてソテーします。</p> <p>おから40g(0.5単位)と合挽肉30g(0.8単位)、卵5g(0.1単位)はハンバーグの種にします。</p>
表6	<p>なす50gは軽く焼き鯖の下に敷きます。 玉ねぎ20g、ひじき2gはハンバーグのつなぎとし、しめじ20g、ねぎ3gは和風たれの具とします。</p> <p>トマト10g、オクラ3gは小口切りにし、こんにゃくパスタと和えます。</p> <p>ごぼう30gは4cmの長さに切り酢水でアクを取り、合わせ酢に漬けます。</p> <p>玉ねぎ30g、人参10gはスープの具に、パセリ2gは飾りにします。</p> <p>野菜は合計158g(約0.5単位)です。</p>
表5	香草焼きにオリーブ油5g(0.5単位)、ハンバーグ用油2g(0.2単位)を使用します。
調味料	<p>おからハンバーグの和風たれにみりん2g(約0.1単位)を使用します。</p> <p>ごぼうの南蛮漬けにさとう1g(約0.1単位)を使用します。</p>
食塩相当量	<p>鯖に塩0.3gをふります(食塩相当量0.4g) ハンバーグには塩0.5g、生姜、こしょう使用し、和風たれにだし汁とみりん小1/3、しょう油小1/2(食塩相当量1.0g)</p> <p>こんにゃくパスタは塩0.2g、しょう油小1/5(食塩相当量0.4g)</p> <p>ごぼうの南蛮漬けにはしょう油小1/5を使用(食塩相当量0.2g)</p> <p>スープにはコンソメ2gを使用(食塩相当量0.9g)</p>
表2,表4	表2(果物)や表4(乳製品)は間食として1日のうちに摂りましょう。