

## 570kcalの献立 7.1単位の例

表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料	合計
3.7	0.5	2.1	0	0.2	0.3	0.3	7.1

・ ご飯	食塩相当量	0g
・ 鯖のしょうが煮	食塩相当量	1.2g
・ 筑前煮	食塩相当量	0.8g
・ きゅうりの酢の物	食塩相当量	0.4g
・ わんこそば	食塩相当量	0.5g
・ キウイフルーツ	食塩相当量	0g
<b>食塩相当量 合計</b>		<b>2.9g</b>



表1	ご飯160g (3.2単位)
	茹でそば30g (0.5単位)はわんこそばに使用します。
表2	キウイフルーツ75g (0.5単位)
表3	鯖70g (1.8単位)は生姜煮にします。
	ちくわ10g (0.2単位)は筑前煮に使用します。
	かに風味かまぼこ10g (0.1単位)は酢の物に使用します。
表5	油2g (0.2単位)は筑前煮に使用します。
	ごま1g (0.1単位)はわんこそばに使用します。
表6	人参15gとインゲン5gは鯖の生姜煮の付け合せです。
	ごぼう20g、たけのこ20g、こんにゃく20g、人参15g、干しいたけ1.7gは筑前に使用します。こんにゃく、干し椎茸は単位に計算しません。
調味料	砂糖4g (0.2単位)は鯖の生姜煮に使用します。
	砂糖1gとみりん2g (0.1単位)は筑前煮に使用します。
食塩相当量	鯖は濃い口醤油小さじ1(6g(食塩相当量0.9g))で生姜とともに煮ます。
	筑前煮は濃い口醤油小さじ2/3(4g(食塩相当量0.6g))で調味します。
	ちくわ10gは0.2gの塩分を含みます。
	きゅうりの酢の物は薄口醤油小さじ1/6(1g(食塩相当量0.2g))と酢で調味します。かに風味かまぼこ10gは0.2gの塩分を含みます。
	わんこそばの汁は、市販の濃縮めんつゆ小さじ1弱(5g(食塩相当量0.5g))と水を合わせます。