

## 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	0.1	1.7	1	0.5	0.7	0.3	7.5

・ごはん	食塩相当量	0g
・和風ロールキャベツ	食塩相当量	1.6g
・ひじきのサラダ	食塩相当量	1.0g
・ヨーグルト	食塩相当量	0g
<b>食塩相当量 合計</b>		<b>2.6g</b>



表1	ごはんは150g (3単位)。ロールキャベツに片栗粉4g (0.2単位) 使います。
表3	鶏肉ひき肉60g (1.5単位) と帆立貝柱水煮缶10g (0.1単位) をロールキャベツの中身に使います。
	しらす干し5g (0.1単位) をひじきのサラダに使います。
表6	ロールキャベツにキャベツ120g、玉ねぎ50g、エリンギ25gを使い、さやいんげん15gをゆで飾りに使います。
	玉ねぎ25gと乾燥ひじき(もどして炒めた物) はひじきのサラダに使います。
	野菜は全部で0.7単位になります。エリンギ、ひじきは計算しません。
表2	冷凍ブルーベリー10g (0.1単位) をヨーグルトに入れます。
表5	ごま3g (0.2単位) はひじきのサラダに使います。
	ごま油3g (0.3単位) はひじきを炒めるのに使います。
表4	全脂無糖ヨーグルト120g (1単位) をデザートに使います。
調味料	みりん6g (0.15単位) をひじきのサラダのたれに使います。 砂糖3g (0.15単位) をヨーグルトに使います。
食塩相当量	ロールキャベツの中身に塩0.6g、スープにコンソメ2.5g (食塩相当量1.0g) を使います。 ひじきのサラダのたれに薄口しょうゆ小さじ1 (食塩相当量1.0g) 使います。