

600kcalの献立

7.2単位の例

表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料	し好食品	合計
3.9		1.8		0.4	0.6	0.3	0.2	7.2

・お雑煮	食塩相当量	0.8g
・桜えびご飯	食塩相当量	0.1g
・数の子	食塩相当量	0.4g
・黒豆	食塩相当量	0g
・田作り	食塩相当量	0.5g
・煮しめ	食塩相当量	0.9g
・紅白なます	食塩相当量	0.2g
	食塩相当量合計	2.9g



表1	おもち50g(1.4単位)はお雑煮に使います。桜えびご飯のご飯は100g(2単位)です。里芋30g(0.2単位)を、お雑煮に、20g(0.1単位)を、お煮しめに使います。れんこん20g(0.2単位)はお煮しめに使います。
表3	油揚げ5g(0.3単位)はお雑煮に使います。桜えびご飯の桜えびは2.5g(0.1単位)です。数の子(塩蔵 塩抜き)35g(0.4単位)です。削りかつお少々は数の子に使います。黒豆は3g(0.2単位)です。田作りは5g(0.3単位)です。鶏肉30g(0.5単位)はお煮しめに使います。
表6	だいこん20g、にんじん20g、せり5gはお雑煮に使います。大根50g、にんじん7gはなますに使います。竹の子20g、にんじん20g、ごぼう20g、さやえんどう7gはお煮しめに使います。干しいたけは計算しません。
表5	ごま油1g(小さじ1/3弱 0.1単位)は桜えびを炒めます。炒りごま5g(大さじ2/3 0.3単位)は田作りに使います。
調味料	甘みそ12g(小さじ2 0.3単位)はお雑煮に使います。黒豆に砂糖2g(0.1単位)の代わりにマービー(人工甘味料)0.6gを使います。田作りと、お煮しめに各みりん5g(0.1単位)の代わりにマービー0.6gを使います。紅白なますに砂糖1g(0.05単位)の代わりにマービー少々使います。人工甘味料を使うと0.3単位になります。使わないと0.65単位になります。
し好食品	お酒5g(小さじ1 0.1単位)は数の子に使います。煮物にお酒10g(小さじ2 0.1単位)使います。
食塩相当量	お雑煮に甘味噌12g(食塩相当量)0.8gを使います。桜えびご飯の桜えび2.5gは食塩相当量0.1gになります。数の子(塩蔵 塩抜き)30gは食塩相当量0.4gになります。田作りに醤油3g(小さじ1/2(食塩相当量)0.5g)を使います。煮しめに醤油3g(小さじ1弱(食塩相当量)0.9g)を使います。紅白なますに塩0.2g使います。