

600kcalの献立 7. 5単位の例

表 1	表 2	表 3	表 4	表 5	表 6	合計
3.5	0.5	1.0	1.3	0.8	0.4	7.5

- | | | |
|------------|-------|------|
| ・たらこスパゲッティ | 食塩相当量 | 1.4g |
| ・レタスのスープ | 食塩相当量 | 0.6g |
| ・みかん | 食塩相当量 | 0g |
| ・牛乳 | 食塩相当量 | 0g |

食塩相当量 合計 2.0g



表 1	スパゲッティ(乾)は70g(3.5単位)。
表 3	スパゲッティにたらこ30g (0.5単位) を使います。
	卵1/2個 (0.5単位) をレタスのスープに使います。
表 6	スープにレタス100g、水菜10g、えのき茸10gを使います。
	にんにく1かけをすりおろして、レモン汁小さじ1をスパゲッティに使います。
	刻み海苔1/4枚をスパゲッティに使います。 野菜は全部で0.4単位になります。えのき茸、焼きのり1/4枚は計算しません。
表 2	みかん1個 (0.5単位) となります。
表 5	スパゲッティにオリーブ油小さじ1 (0.3単位)、バター5g (0.5単位) を使います。
表 4	牛乳160cc (1.3単位) を使います。
食塩相当量	たらこ30gに食塩相当量1.4gを含みます。
	スープにコンソメ1.5g (食塩相当量0.6g) を使います。