608ｋｃａｌの献立　　6.9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	1.9	0	0	0.6	0.2	6.9

・ごはん	食塩相当量	0ｇ
・太刀魚の結び焼き	食塩相当量	0.5ｇ
・彩り寒天寄せ	食塩相当量	0.4ｇ
・さっぱり卵豆腐	食塩相当量	0.5ｇ
・フルーツ盛り合わせ	食塩相当量	0ｇ

食塩相当量　合計　1.4ｇ

表１
ごはん 150ｇ　（3単位） たちうおの添えとして、かぼちゃ45g(0.7単位)を使います。　　合計　3.7単位
表２
オレンジ　50ｇ（0.3単位）1/3個、キウイフルーツ50g（0.2単位）　1/2個を使います。　合計0.5単位
表３
たちうお50ｇ（1.7単位）を使います。卵豆腐に卵10g(0.2単位）を使います。　合計1.9単位
表４
乳製品は間食として1日のうちに摂りましょう！
表５
油脂も体には必要な栄養素です。過食や酸化した油は問題ですが、太刀魚には、EPAも多く含まれています。
表６
たちうおに、にんじん30ｇ、大根30ｇ、いんげん30ｇ、酢の物として大根40g、きゅうり20gを使います。 寒天寄せに、粉寒天0.1g、人参20ｇ、きゅうり20ｇ、キャベツ20g、京葱10g、ラディッシュ5gを使います。 卵豆腐に、大葉１枚、すだち1/2個を使います。 野菜使用量合計　225ｇ　（0.6単位）です。
調味料
たちうおに、砂糖0.5ｇ、みりん1ｇ、醤油3ｇを使います。 寒天寄せに、だし汁60cc、薄口醤油0.6g、塩0.6ｇを使います。 調味料は全部で0.2単位になります。
食塩相当量
たちうおの結び焼きに、濃口醤油3ｇ（食塩相当量　0.5ｇ） 卵豆腐：薄口醤油　0.6ｇ、（食塩相当量　0.1g）使用 寒天寄せ：薄口醤油　0.6ｇ（食塩相当量　0.5ｇ）、塩0.6g使います。 食塩相当量合計　1.1ｇ

(社)徳島県栄養士会　：　加藤　千加、桂　三和子