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
4.1	0.4	1.5	0	0.3	0.6	0.2	7.1

【鮭ごはん】

・鮭ごはん	食塩相当量	1.0ｇ
・里芋のそぼろ煮	食塩相当量	0.5ｇ
・柚しめじ	食塩相当量	0.3ｇ
・かぶ甘酢和え	食塩相当量	0.5ｇ
・りんご・キウイ	食塩相当量	0ｇ
食塩相当量　合計		2.3ｇ

表１

鮭ごはんに、ごはん170ｇ（3.6単位）、里芋のそぼろ煮に里芋70ｇ（0.5単位）グリンピース3ｇ（0.04単位）を使います。
合計4.1単位

表２

りんご30ｇ（0.2単位）とキウイ30ｇ（0.2単位）
合計0.4単位

表３

鮭ごはんに鮭30ｇ（0.5単位）、卵30ｇ（0.6単位）、しらす干し5ｇ（0.1単位）、里芋のそぼろ煮に鶏ひき肉15ｇ（0.3単位）を使います。
合計1.5単位

表５

鮭ごはんのいり卵に炒め油1ｇ（0.1単位）使います。
里芋そぼろ煮にいため油2ｇ（0.2単位）使います。
合計0.3単位

表６

鮭ごはんに野沢菜漬け30ｇと、甘酢和えにかぶ50ｇ、きゅうり15ｇ、にんじん7ｇと柚しめじにほうれん草80ｇ、かぶ30ｇ、しめじ20ｇを使います。野菜は合計232ｇ。
合計0.6単位

調味料

里芋そぼろ煮にみりん３ｇ小さじ1/2、砂糖１ｇ小さじ1/3、甘酢和えに砂糖１ｇ小さじ1/3、酢3ｇ小さじ1/2、柚しめじにみりん２ｇと柚子酢２ｇ各小さじ1/2弱を使います。
合計0.2単位

食塩相当量

鮭ごはんの鮭に塩0.3ｇ使い、野沢菜塩漬に0.5ｇとしらす干しに0.2ｇの塩分が含まれています。
里芋のそぼろ煮に薄口醤油3ｇ小さじ1/2（塩分相当量0.5ｇ）、甘酢和えに薄口醤油1ｇ（塩分相当量0.2ｇ）使います。
柚しめじに薄口醤油２ｇ（塩分相当量0.3ｇ）使います。
合計２ｇになります。

（社）徳島県栄養士会：津川元美