

600kcalの献立 7. 6単位の例

表1 4.3	表2 0.2	表3 1.7	表4	表5 0.9	表6 0.5	調味料	合計 7.6
-----------	-----------	-----------	----	-----------	-----------	-----	-----------

- ・ごはん(食塩相当量0)・さんま塩焼き(食塩相当量1.0g)・りんごサラダ(食塩相当量0.1g)
 - ・ほうれん草おしたし(食塩相当量0.4g)・けんちん汁(食塩相当量1.3g)
- 食塩相当量合計2.8g



- 表1** ごはんは200g(4単位)です。
里芋50g(0.3単位)はけんちん汁に使います。
- 表3** さんま1/2尾(1.5単位)は焼き魚にします。
さんまの代わりに、ぶり30g(小1/2切れ)1単位、はまち30g(小1/2切れ)1単位も使えます。
ほうれん草のおしたしに糸かつお少々を使います。
豆腐20g(0.2単位)はけんちん汁に使います。
- 表6** おろし大根30gはさんまに添えます。
きゅうり20g、レタス10g、玉ねぎ10gはりんごのサラダに使います。
ほうれん草40gはおしたしにします。
にんじん10g、大根20g、こんにゃく30g、青ねぎ10gはけんちん汁です。
野菜は全部で150g約0.5単位です。海藻、きのこ、こんにゃくは計算しません。
- 表5** マヨネーズ7g(0.7単位)サラダに使います。
けんちん汁に植物油2g(0.2単位)使います。
- 調味料** おろし大根とほうれん草のおしたしに醤油少々使います。
けんちん汁に醤油小さじ1/2(食塩相当量0.5g)と塩ひとつまみ(0.3g)を使います。
さんまに塩少々を振ります。
- 表2** りんご30g(0.2単位)はりんごのサラダに使います。