600kcalの献立　　7.5単位

表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料	合計
3	0.3	2		0.8	0.5	0.4	7

・彩り野菜のスパゲッティ	食塩相当量	2.1 g
・コールスローサラダ	食塩相当量	0.4 g
	食塩相当量　合計	2.5 g

表1	彩り野菜のスパゲッティに、乾燥スパゲッティ　65g（3単位）を使います。
表2	オレンジは、60g（0.3単位）です。
表3	彩り野菜のスパゲッティに、ロースハム　40g（1単位）を使います。
	コールスローサラダに、卵　50gM1個（1単位）をゆでて使います。
表5	彩り野菜のスパゲッティに、オリーブ油　5g（0.58単位）と植物油　2g（0.22単位）を使います。
表6	彩り野菜のスパゲッティに、　玉ねぎ40g、野菜のミックス40gを使います。 コールスローサラダに、　レタス・キャベツ・きゅうり・ミニトマト合わせて　70gを使います。 全部で、150g（0.5単位）使います。
調味料	彩り野菜のスパゲッティに、　トマトソース50g(大匙3弱（0.4単位））使います
食塩相当量	彩り野菜のスパゲッティのロースハム40gは食塩相当量1.0gあります。 スパゲッティーのトマトソース50gには食塩相当量　0.3gあります。 コールスローサラダのノンオイルドレッシング10ml(大さじ1弱（食塩相当量　0.3g））

（社）徳島県栄養士会　　大久保　秀子　・　尾崎　幸子　・　石原　智奈美