６００ｋｃａｌの献立　　７．5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	1.6	0	0.8	0.3	0.2	7.4

・ご飯	食塩相当量	0g
・かに卵あんかけ	食塩相当量	1.20g
・里芋のそぼろ煮	食塩相当量	1.00g
・小松菜和え物	食塩相当量	0.50g
・オレンジ	食塩相当量	0g

食塩相当量　合計　2.70g

表１	ごはん180g（3.5単位）使います。里芋70ｇ（0.5単位）をそぼろ煮にします。
	かに玉のあんに片栗粉小さじ1弱(2g　0.1単位）を使います。
表３	卵50g(1個（1単位）)、かに缶10ｇ（0.1単位）をかに卵あんかけにします。
	ぶたひき肉20ｇ（0.5単位）を里芋そぼろ煮にします。
表６	干ししいたけ1ｇ、人参10ｇ、ブロッコリー30ｇはかに卵あんけけに使います。
	いんげん5ｇは里芋そぼろ煮に使います。
	小松菜60ｇ、人参10ｇは小松菜和え物に使います。
表２	オレンジ80ｇ（1/4個（0.4単位））はデザートにします。
表５	食物油を、かに卵に大さじ1/2（5ｇ（0.5単位））里芋そぼろ煮に大さじ1/3（3ｇ（0.3単位）使います。
調味料	かに卵に砂糖小さじ2/3（2ｇ（0.1単位））、里芋そぼろ煮に、みりん小さじ2/3（4ｇ（0.1単位）使います。
食塩相当量	かに卵に、薄口しょうゆ小さじ１（6ｇ（食塩相当量1ｇ）かに缶10ｇに0.2ｇの食塩を含みます。里芋そぼろ煮に、薄口しょうゆ小さじ１（6ｇ（食塩相当量1ｇ）含みます。小松菜和え物に、薄口しょうゆ小さじ1/2（3ｇ（食塩相当量0.5ｇ）含みます。

(社) 徳島県栄養士会　田岡　真紀