

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 |
|-----|----|----|----|-----|----|-----|-----|
| 3.4 | 0 | 2 | 0 | 0.5 | 1 | 0.6 | 7.5 |

| | | |
|-----------------|-------|-------------|
| ・ ご飯 | 食塩相当量 | 0g |
| ・ 牛肉生姜炒め | 食塩相当量 | 1.50g |
| ・ 切り干し大根酢の物 | 食塩相当量 | 0.50g |
| ・ 磯和え | 食塩相当量 | 0.50g |
| ・ スウィートトマト | 食塩相当量 | 0g |
| 食塩相当量 合計 | | 2.5g |



| | |
|-------|---|
| 表1 | ごはん150g (3単位)。 じゃがいも40g (0.4単位) は粉ふきいもにし焼肉風に添えます。 |
| 表3 | 牛肉かたロース60g (2単位) は玉葱、ピーマン、生姜といっしょに炒めます。 |
| 表6 | 玉葱20g、ピーマン10g、生姜1gは焼肉風として肉と炒めます。 |
| | ブロッコリー50gは焼肉風の添えに使います。 |
| | 切干大根5g、胡瓜30g、人参7gは酢の物に使います。 |
| 表5 | 白菜は磯和えに使います。のりは単位に計算しません。 |
| | プチトマト100gをデザートにします。野菜全部で合計130g (1単位) になります。 |
| 表5 | 植物油大さじ1/3(0.3単位) は牛肉を炒めます。 |
| 調味料 | みりん小さじ1 (0.15単位) を焼肉風に使います。 砂糖を小さじ1 (0.15単位) を酢の物に使います。 |
| | はちみつ小さじ1杯 (0.3単位) はプチトマトにかけます。酢大さじ1/2は単位に計算しません。 |
| 食塩相当量 | 焼肉風に薄口しょうゆ小さじ1.5杯 (食塩相当量1.5g)、酢の物に薄口しょうゆ小さじ1 (食塩相当量1g)、磯和えに薄口しょうゆ小さじ1 (食塩相当量1g) を使います。食塩は親指と人差し指1つまみで約1gです。 |