

## 600kcalの献立 7.6単位の例

表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料	合計
3.9	0.5	2.0	0	0.8	0.3	0.1	7.6

- ・ えだまめご飯 食塩相当量 0.8g
- ・ 豚肉の冷しゃぶ風 食塩相当量 1.0g
- ・ かぼちゃの煮物 食塩相当量 0.4g
- ・ すまし汁 食塩相当量 0.8g

食塩相当量 合計 3.0g



表1	ご飯160g (3.2単位) はえだまめご飯にします。
	かぼちゃ55g (0.6単位) は煮物にします。
	小花麩2g (0.1単位) はすまし汁の具です。
表2	パイナップル75g (0.5単位)
表3	えだまめ30g (0.5単位)
	豚肩ロース肉60g (1.5単位) は茹でます。
表5	ゴマドレッシング15g (0.8単位) は冷しゃぶ風に使います。
表6	たまねぎ20g、レタス15g、きゅうり15g、トマト20gは冷しゃぶ風に使います
	いんげん5gは煮物に使います。
調味料	砂糖2g (0.1単位) はかぼちゃの煮物に使います。
食塩相当量	えだまめご飯は塩0.8gで調味します。
	冷しゃぶ風のつけ汁は、市販のゴマドレッシング大さじ1 (18g (食塩相当量1.0g)) を使います。
	煮物は濃口醤油小さじ1/2 (3g (食塩相当量0.4g)) で調味します。
	すまし汁は薄口醤油小さじ1/2弱 (2.5g (食塩相当量0.5g)) と塩0.3gで調味します。