

600kcalの献立

7.2単位の例

表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料	合計
4.0	0.0	2.2	0.0	0.0	0.5	0.5	7.2

・ ごはん	食塩相当量	0g
・ 煮付け	食塩相当量	1.5g
・ たこ酢	食塩相当量	0.1g
・ 茶碗蒸し	食塩相当量	1.0g
・ 月見団子	食塩相当量	0g
	食塩相当量 合計	2.6g



表1	ごはん150g (3.0単位)。南京30g (0.3単位)は煮付けに使用します 団子の粉15g (0.7単位)は月見団子にします
表3	高野豆腐16g (0.8単位)、板付30g (0.3単位)は煮付けに使用します たこ20g (0.2単位)は酢の物にします 卵35g (0.7単位)、エビ20g (0.2単位)は茶碗蒸しにいれます
表6	ごぼう30gは斜め切り、ニンジン15gはモミジ型に、ナス30gは1口大に 干しいたけ3.5g (戻す)、きぬさや7gは煮付けにします きゅうり60g、生姜は酢の物に使用します ニンジン5g、干しいたけ1g (戻す)は茶碗蒸しに使用します スタチは後からのせませす 野菜は合計150g (0.5単位)です
調味料	煮つけには砂糖大さじ2/3 (7g、0.4単位)使用します たこ酢には砂糖小さじ1 (3g、0.1単位)使用します 月見団子には低カロリー甘味料小さじ1を使用します
食塩相当量	煮つけは薄口しょうゆ小さじ1.5 (食塩相当量1.5g)使用します 酢の物は塩0.1g使用します 茶碗蒸しには薄口しょうゆ小1 (食塩相当量1.5g)を使用します
表2、表4	表2 (果物)や表4 (乳製品)は間食として1日のうちに摂りましょう