510kcalの献立　　6.4単位の例

表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料	合計
3.5	0.5	1.7	0.0	0.0	0.4	0.3	6.4

- 栗ごはん　食塩相当量　0g
- 焼魚　食塩相当量　1.0g
- お浸し　食塩相当量　0.3g
- いかの生姜酢　食塩相当量　0g
- 吸い物　食塩相当量　0.8g

食塩相当量 合計　2.1g

表1	栗ごはんにごはん150g（3.0単位）と栗25g（0.5単位）を使います
表2	ﾌﾙｰﾂ盛り合わせ(ｵﾚﾝｼﾞ・ｷｳｲ・ﾘﾝｺﾞ　0.5単位)を使います
表3	鯛80g（1.3単位）を焼魚にします いか20g（0.2単位）は酢の物にします 板付15g（0.2単位）は吸い物に入れます
表6	焼魚の横にケン大根20gと青しそ1g、すだち5gを付け合せます 青菜30gをお浸しに使います きゅうり60gは生姜酢に使います 貝割5gは吸い物に入れます。 野菜は合計120g（0.4単位）です
調味料	生姜酢に砂糖小さじ1（3g、0.1単位）を使います 吸い物に味噌小さじ1.5（7g、0.2単位）を使います
食塩相当量	焼魚は醤油小さじ1杯（食塩相当量1.0g）を使います お浸しに醤油小さじ1/4杯（食塩相当量0.3g）を使います 吸い物に味噌小さじ1.5（食塩相当量0.8g）を使います
表4	表4（乳製品）は間食として1日のうちに摂りましょう

徳島県栄養士会　濱口　静子