

600kcalの献立

7.4単位の例

表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料	合計
3.4	0.5	2.0	0	0.7	0.5	0.28	7.4

- ・ごはん 食塩相当量 0g
 - ・鶏のトマトソースかけ 食塩相当量 0.56g
 - ・五目煮豆 食塩相当量 1.0g
 - ・ワカメスープ 食塩相当量 0.8g
 - ・果物 食塩相当量 0g
- 食塩相当量 合計 2.36g**



表1	ごはんは150g(3単位)。トマトソースに小麦粉8g(0.4単位)使います。
表3	鶏肉60g(1.0単位)を蒸し焼きにします。付け合わせにゆで卵30g(0.6単位)使います。 大豆水煮12g(0.3単位)、竹輪5g(0.1単位)は五目煮豆に使います。
表6	トマトソースに玉ねぎ30g、ホールトマト20g、マッシュルーム20g、付け合わせにもやし40g、ブロッコリー25gを使います。マッシュルームは計算しません。 人参25g、いんげん5g、板こんにゃく20g、三分角昆布2gは五目煮豆に使います。 ワカメスープにワカメ0.7g、ねぎ3gを使います。ワカメは計算しません。 野菜は全部で0.5単位になります。
表2	みかん M寸 1個(0.5単位)をデザートにします。
表5	トマトソースに植物油5g(0.5単位)を使います。 マーガリン2g(0.1単位)を鶏肉の蒸し焼きに使います。
調味料	トマトソースにケチャップ8g(0.13単位)を使います。 五目煮豆に砂糖小さじ1/2(3g)(0.15単位)使います。
食塩相当量	鶏肉に食塩0.3g(少々・親指と人差し指でつまんだ量)とこしょうをふります。ソースのケチャップ8gは食塩相当量0.24gに、マーガリン2gは食塩相当量0.02gになります。 五目煮豆に薄口しょうゆ小さじ1(食塩相当量1.0g)使います。 ワカメスープに薄口しょうゆ小さじ1/2(食塩相当量0.5g)と食塩0.3gを使います。