

600kcalの献立 7.5単位

表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料	合計
3.5	0.5	2.6		0.5	0.3	0.1	7.5

・ 赤飯	食塩相当量	0.4 g
・ にじますの塩焼き	食塩相当量	0.3 g
・ 中華風酢の物	食塩相当量	0.5 g
・ かき玉汁	食塩相当量	0.8 g
	食塩相当量 合計	2 g



表1	赤飯は 140g(3.5単位)
表2	フルーツ盛り合わせに、メロン40g、巨峰35g合わせて0.5単位を使います。
表3	塩焼きに、にじます(養殖)130g(2.1単位)を使います。
	酢の物に、むきえび20g(0.2単位)を使います。
	かき玉汁に、卵15g(0.3単位)を使います。
表5	赤飯に、黒ゴマ1g(0.1単位)を振ります。
	中華風酢の物に、白ゴマ3g(0.2単位)とごま油 2g(0.2単位)を使います。
表6	中華風酢の物に、きゅうり80g、湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)10gを使います。
	かき玉汁に、根みつば 2gを使います。野菜は全部で82g(0.3単位)です。わかめは入れません。
調味料	中華風酢の物にマービー5gを使います。(計算には入りません)
食塩相当量	赤飯に、食塩0.4gを使います。
	にじます塩焼きに、食塩 0.3gを振ります。
	中華風酢の物に、塩0.4gと薄口しょうゆ0.5(食塩相当量0.1g)を使います。 かき玉汁に、薄口しょうゆ2g(食塩相当量0.3g)と、塩 0.5gを使います。