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
4.3	0.3	1.6		0.6	0.6	0.2	7.6

・ごはん　食塩相当量　0g
・豆腐と小松菜のチャンプル　食塩相当量　1.1g
・野菜の煮物　食塩相当量　1.0g
・みぞれ和え　食塩相当量　0.5g

食塩相当量合計2.6g

表1	ごはんは200g（4単位）です。
	里芋40g（0．3単位）は煮物に使います。
表3	豆腐70g（0．7単位）、豚もも肉20g（0．3単位）、卵25g1/2個（0．5単位）は豆腐のチャンプルに使います。
	糸かつお1．5g（0．1単位）も豆腐のチャンプルに使います。
表6	小松菜50gは豆腐のチャンプルに使います。
	人参20g、こんにゃく30g、干ししいたけ5g、大根葉少々を煮物に使います。
	大根60g、ブロッコリー40gはみぞれ和え（三杯酢）に使います。
	野菜は全部で170g約0．6単位です。海藻、きのこ、こんにゃくは計算しません。
表5	豆腐のチャンプルにごま油6g（0．6単位）を使います。
調味料	豆腐のチャンプルに塩ひとつまみ（0．4g）、醤油小さじ1/2（食塩相当量0.5g）とこしょうを使います。
	煮物に醤油小さじ1（食塩相当量1g）、砂糖2g（0．1単位）を使います。
	みぞれ和えに塩少々0．5g、砂糖1g（0．1単位）を使います。
表2	みぞれ和えにリンゴ20g（0．2単位）、みかん20g（0．1単位）を使います。

（社）徳島県栄養士会　　湯浅五月