

## 600kcalの献立 7. 5単位の例

表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料	合計
4.2		1.7		0.9	0.6	0.1	7.5

・ごはん	食塩相当量	0g
・鯖のカレームニエル	食塩相当量	0.9g
・キノコと青菜の柚香和え	食塩相当量	0.6g
・キャベツのスープ	食塩相当量	1.0g
<b>食塩相当量 合計 2.5g</b>		



表1	ごはんは200g(4単位)です。 鯖のムニエルに小麦粉3g(0.2単位)を使います。
表3	鯖60g(1.5単位)はムニエルにします。 柚香和えにチリメン3g(0.2単位)を使います。
表6	ブロッコリー30gとミニトマト20gとレタス10gを鯖のムニエルに添えます。 ほうれん草40g、生しいたけ15g、えのきだけ20g、柚子の皮、果汁は 柚香和えに使います。 キャベツ50g、にんじん10g、かぶ10g、かぶの葉少々を野菜スープに使います。 野菜は全部で170g約0.6単位です。海藻、きのこ、こんにやくは計算しません。
表5	鯖のムニエルに植物油4g(0.4単位)使います。 柚香和えにごま3g(0.2単位)を使います。 野菜スープにベーコン5g(0.3単位)をつかいます。
調味料	鯖に塩二つまみ(塩分相当量0.6g)、カレー粉少々、こしょうを使います。 柚香和えに醤油小さじ1/2(塩分相当量0.5g)と砂糖2g(0.1単位)を使います。 キャベツのスープに固形コンソメ1.5g(塩分相当量0.6g)、塩少々、こしょうを使います