

主なメニューの単位数



カレーライス

7~9単位



オムライス

7~10単位



天井

8~11単位



唐揚げ弁当

9~11単位



きつねうどん(そば)

4~5単位



ラーメン

5~7単位



スパゲッティ
(ミートソース)

7~9単位



ピザ
(1人前)

7~10単位



サンドイッチ
(ミックスサンド)

5~6単位

主な食品の単位数



ごはん

(小さめの飯碗に軽く) 1杯

2単位



食パン

(6枚切り) 1枚

2単位



ロールパン

1個

1単位



乾麺(パスタ、うどん、そば)

100g

5単位



みかん

2個

1単位



りんご

1/2個

1単位



菓子パン(メロンパン)

1個

3単位



和菓子

1個

3~4単位



洋菓子

1個

4~5単位