

糖尿病獻立表
管理栄養士

①ほうれん草は、よく洗ってからたっぷりのお湯で茹でて、水に晒し、3cmぐらいに切ります。

②人参はきれいに洗い、繊切りに切り、軽く茹でておきます。

③熱くした鍋にサラダ油を入れ①と②を炒め塩コショウし、火を止め、少し冷ましておきます。

④卵を割り、軽くほぐしてから

⑤生しいたけは、軽く汚れを落とします。

⑥ピーマンは6等分して、へたと種を取つておきます。

⑦フライパンを熱し、サラダ油を入れ、片面ずつ焼き八分通り火が通つたら、最後にバターを入れます。さらに少し焼いて、皿に取ります。

使いました。果物を毎食いただく時は、1回の分量を少なめにすると」と)が大切です。
それでは春の恵みに感謝して「いただきます。」
作り方及び食品交換について(今回の献立は第5版の交換表で計算しています)
【朝食】 食パン
【昼食】 野菜オムレツ
ささみのバター焼き 焼き野菜添え
ささみは筋を取り、軽く塩コショウしてから小麦粉を軽くつけます。余分な小麦粉は落としておくと、粉っぽさ
で美味しい時です。
【星食】 米飯
①ささみは筋を取り、軽く塩コショウしてから小麦粉を軽くつけます。余分な小麦粉は落としておくと、粉っぽさ

さの増したスナップえんどうを茹でて、サラダにしてみました。昼食には、柔らかな、新キヤベツを使ったヨンソメスープや、根みつばのお浸しにしました。夕食では、香りを楽しむうどん紅茶 果物 切つておきます。

会食・飲酒の機会が増える」と思われます。上手に気をつけたいものです。

今回は「野菜と果物を楽しむ」をテーマにしてみました。朝食では、野菜のオムレツや、甘て茹で、冷水に取り、水気をよく水気を切つておきます。

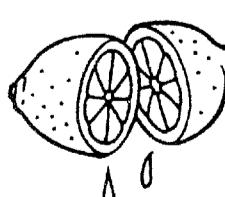
(3)カリフラワーは、小房に分け

③の炒めた野菜を入れ軽く 合わせ手おきます。
糖尿病献立表
管理栄養士
本多由美子
お元気でいらっしゃいますか。
今年は、桜の開花も早くお花見も楽しまれたことと思いま す。この時期は、会社の人事異動や卒業入学などいろいろと つておきます。
①レタスは水洗いの後、手で食べ やすい大きさにちぎり、さつ と水にさらしよく水気を切

本日の献立

エネルギー 1600kcal

2007.2.20



本多先生よりお知らせ
毎月、待合室に次回栄養指導日を張り紙してありますので、コントロールの悪い方は、特に指導を受けて下さい。皆様にとって日々の食事を振り返って頂く良い機会ですので、「是非」ご参加される様お待ちしております。

● ● ● ● ●