

糖尿病献立表
献立に添えて
管理栄養士
本多 由美子

献立に添えて

お元気でいらつしやいますか。今年はこちらの桜を楽しまれましたか？桜を求めて旅行された方、公園や散歩道の桜など、いろいろなか所で桜を楽しまれたことと思います。2度目のお花見に北国への旅を予定されている方もおいでかもしれませんね。

今回はうど、芽キャベツ、スナックエンドウ、かぶなどビタミンたっぷりの春野菜の献立にしてみました。三食とも汁物が付いていないので、6g以下の塩分になっています。先生から6g以下の指示の出ている方もそのまま召し上がっていただけます。特に塩分の指示を受けていらつしやらない方は、朝食にワカメのお味噌汁を一椀付けていただいてもかまいません。バランスの良い食事をゆつくりよく噛んでいただきますように。

作り方及び食品交換について(献立は第5版の交換表で計算しています)

【朝食】

ご飯

高野豆腐の卵とじ

①高野豆腐は水又はぬるま湯で戻し、軽く水気を切ってから、短冊切りにします。高

野豆腐の戻し方は包装の袋に表示されていますのでそれに添って戻してください。②人参も皮をむいて3cm位の短冊切りにします。③玉葱は皮をむいてから半分になり、薄切りにします。④小松菜はきれいに洗ってから、硬めに茹でて3cm位に切っておきます。

⑤鍋にだし汁と調味料を入れ、火にかけて沸騰したら人参、高野豆腐、玉葱を入れ中火で煮ます。七分通り火が通ったら小松菜を加え、沸騰したら溶き卵を加え半熱状態で火を止め、少し置いてから器に盛り付けます。粉末のだしの素には食塩が入っていますのでしようにゆ

は控えめに入れましょう。出来ればかつお節でまともだし汁を取っておき冷蔵庫に入れておくと翌日まで使えますのでこちらがお勧めです。かぶときゅうりの浅漬け野菜はきれいに洗い、かぶは半分は切って薄切り、きゅうりは輪切りにしてボールに

入れ、食塩と酢を加えよく混ぜてしばらく置き、軽く水気を絞って器に盛り付けます。【昼食】果物 いよかん いよかんやネーブルは果汁もたっぷり美味いのですが、柑橘類の中では糖分の多い果物です。皮付きで250g、正味だと150gで1単位80kcalになります。い

よかんは小さめのもの1個で1単位になりますのでご注意ください。【夕食】豚肉のはさみ焼き ①うどは7、8cmに切り、皮をむき2、3mmの厚さに切り、水にさらしてから軽く水気を布巾かペーパータオルで

ふき取っておきます。②豚肉はモモの脂身無しを薄切りに使います。お皿かパットに並べ軽く酒を振っておきしばらくしたら余分な酒はペーパータオルでふき取ります。片栗粉を茶漉しに入れて軽く振るように入ると均一になります。

③まな板の上に②の豚肉を置き、①のうどを載せまします。その上に片栗粉の付いた面を下にして豚肉を載せまします。④テフロン加工のフライパンを熱しは薄く油を引いて味噌の付いた方を下にして豚肉を入れ両面焼きます。味

本日の献立

エネルギー 1600kcal

献立名	材料名	分量 g	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料	食塩	
朝 食	ご飯	ごはん	150	3.0							
		高野豆腐の卵とじ									
	かぶときゅうりの浅漬け	高野豆腐	10			0.5					
		卵	25			0.5					
		玉葱	30						*		
		人参	10						*		
		小松菜	20						*		
		だし汁	60								0.1
		しょうゆ	4								0.6
		砂糖	2								0.1
		かぶ	30						*		
		きゅうり	20						*		
		塩	0.5								0.5
酢	3										
果物	いよかん	60		0.4							
昼 食	ご飯	ごはん	180	3.6							
		豚肉のはさみ焼き									
	温野菜	豚ロース肉薄切り	60			1.5					0.1
		酒	3								
		片栗粉	4	0.2							
		うど	30						*		
		味噌	6							0.2	0.7
		サラダ油	1						0.1		
		ミニトマト	30						*		
		芽キャベツ	40						*		
		塩	0.2								0.2
		スナックエンドウ	15						*		
		塩	0.1								0.1
		ひじきサラダ	芽ひじき	5						*	
		ホールコーン	20	0.2							
		大根	20							*	
		パプリカ赤	15							*	
貝割菜	5							*			
酢	8										
オリーブオイル	4						0.4				
だし汁	5										
しょうゆ	4								0.6		
果物	苺	60		0.2							
夕 食	ご飯	ごはん	170	3.4							
		きんめだいのさらさ蒸し									
	鶏肉と長いもの和風サラダ	きんめだい	70			1.2					0.1
		塩	0.5								0.5
		酒	3								
		人参	5						*		
		生しいたけ	10						*		
		長ねぎ	10						*		
		みつば	5						*		
		だし汁	15								
		しょうゆ	3								0.4
		みりん	3								0.1
		鶏胸肉皮なし	30			0.5					
		酒	1								
		長いもの	60	0.5							
		きゅうり	30						*		
		線海苔	0.5						*		
わさび	少々										
しょうゆ	4								0.6		
だし汁	4										
お浸し	ほうれん草	60						*			
	花かつお	0.5									
	だし汁	3									
	しょうゆ	3								0.4	
果物	りんご	50		0.3				*			
間食	牛乳	180				1.5				0.2	
合計	19.9単位	1592kcal	10.9	0.9	4.2	1.5	1.0	1.0	0.4	5.1	