

糖尿病献立表
管理栄養士
本多 由美子

献立に添えて

お元気でいらっしゃいますか？以前に薄味で上手においしく食べるというテーマを会報に掲載しましたが、会員の皆様から作り方を再度教えて下さいとの声が多く、今回の会報に再掲載する運びとなりました。なかなか濃い味付けがやめられないという方もいますが、酸味や香辛料を上手に利用して、料理してみて下さい。

それでは健康で四季が楽しめることに感謝しつつ『いただきます』

作り方及び食品交換について

【朝食】

ご飯

ピリ辛納豆

①せりは、きれいに洗ってから茹で少し水にさらしてから軽く絞り、1cmぐらいに切つておきます。

②納豆は小鉢にあけかき混ぜ、その上に①のせりをのせ、豆板醤と醤油あわせたものをかけさせていただきます。

③鍋に大根を煮て①の大根を煮ます。

④大根が柔らかくなったら味噌を入れ沸騰直前に火を止めます。

白和え

味噌汁

出汁

納豆

人参

サラダ油

出汁

胡瓜

塩

ご飯

ゆうあん焼き

柚子/レモン

酒

はじめ

木綿豆腐

せんまい

しょうゆ

人参

絹さや

塩

砂糖

白胡麻

白菜

春菊

かつお節

しょうゆ/だし

いちご

ご飯

キャベツの重ね焼き

トマトソース

三色サラダ

くだもの

牛乳

合計

ご飯

胡瓜もみ

器に盛ります。

【昼食】

ご飯

胡瓜もみ

を振りよく混ぜてから、しばらく置きます。軽く水気を絞つて器に盛ります。

【夕食】

ご飯

胡瓜もみ

を入れて煮ます。八分通り火が通つたらようゆで、味を調え火を止め、器に盛ります。

【間食】

牛乳

果物

くだもの

牛乳

合計

お元気でいらっしゃいますか？以前に薄味で上手においしく食べるというテーマを会報に掲載しましたが、会員の皆様から作り方を再度教えて下さいとの声が多く、今回の会報に再掲載する運びとなりました。なかなか濃い味付けがやめられないという方もいますが、酸味や香辛料を上手に利用して、料理してみて下さい。

それでは健康で四季が楽しめることに感謝しつつ『いただきます』

作り方及び食品交換について

【朝食】

ご飯

ピリ辛納豆

出汁

納豆

せり

豆板醤

しょうゆ

油揚げ

切干大根

人参

サラダ油

出汁

胡瓜

塩

ご飯

ゆうあん焼き

柚子/レモン

酒

はじめ

木綿豆腐

せんまい

しょうゆ

人参

絹さや

塩

砂糖

白胡麻

白菜

春菊

かつお節

しょうゆ/だし

いちご

ご飯

キャベツの重ね焼き

トマトソース

三色サラダ

くだもの

牛乳

合計

ご飯

胡瓜もみ

を振りよく混ぜてから、しばらく置きます。軽く水気を絞つて器に盛ります。

【夕食】

ご飯

胡瓜もみ

を入れて煮ます。八分通り火が通つたらようゆで、味を調え火を止め、器に盛ります。

【間食】

牛乳

果物

くだもの

牛乳

合計

ご飯

胡瓜もみ

を振りよく混ぜてから、しばらく置きます。軽く水気を絞つて器に盛ります。

【夕食】

ご飯

胡瓜もみ

を入れて煮ます。八分通り火が通つたらようゆで、味を調え火を止め、器に盛ります。

【間食】

牛乳

果物

くだもの

牛乳

合計

ご飯

胡瓜もみ

を振りよく混ぜてから、しばらく置きます。軽く水気を絞つて器に盛ります。

【夕食】

ご飯

胡瓜もみ

を入れて煮ます。八分通り火が通つたらようゆで、味を調え火を止め、器に盛ります。

【間食】

牛乳

果物

くだもの

牛乳

合計

ご飯

胡瓜もみ

を振りよく混ぜてから、しばらく置きます。軽く水気を絞つて器に盛ります。

【夕食】

ご飯

胡瓜もみ

を入れて煮ます。八分通り火が通つたらようゆで、味を調え火を止め、器に盛ります。

【間食】

牛乳

果物

くだもの

牛乳

合計

ご飯

胡瓜もみ

を振りよく混ぜてから、しばらく置きます。軽く水気を絞つて器に盛ります。

【夕食】

ご飯

胡瓜もみ

を入れて煮ます。八分通り火が通つたらようゆで、味を調え火を止め、器に盛ります。

【間食】

牛乳

果物

くだもの

牛乳

合計

ご飯

胡瓜もみ

を振りよく混ぜてから、しばらく置きます。軽く水気を絞つて器に盛ります。

【夕食】

ご飯

胡瓜もみ

を入れて煮ます。八分通り火が通つたらようゆで、味を調え火を止め、器に盛ります。

【間食】

牛乳

果物

くだもの

牛乳

合計

ご飯

胡瓜もみ

を振りよく混ぜてから、しばらく置きます。軽く水気を絞つて器に盛ります。

【夕食】

ご飯

胡瓜もみ

を入れて煮ます。八分通り火が通つたらようゆで、味を調え火を止め、器に盛ります。

【間食】

牛乳

果物

くだもの

牛乳

合計

ご飯

胡瓜もみ

を振りよく混ぜてから、しばらく置きます。軽く水気を絞つて器に盛ります。

【夕食】

ご飯

胡瓜もみ

を入れて煮ます。八分通り火が通つたらようゆで、味を調え火を止め