

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、桜の開花も早くお花見も楽しめたことと思います。この時期は、会社の人事異動や卒業入学などいろいろと会食・飲酒の機会が増えることと思われまます。上手に気を付けてほしいものです。

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、甘さの増したスナッペンなどを茹でて、サラダにしてみました。昼食には、柔らかな、新キャベツを使ったコンソメスープや、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を使いました。果物を毎食いただく時は、1回の分量を少なめにすることが大切です。

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】

- ①ほうれん草は、よく洗ってからたつぷりのお湯で茹でて、水に晒し、3cmくらいに切ります。
- ②人参はきれいに洗い、縦切りに切り、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て火を止め、少し冷ましておきます。
- ④卵を割り、軽くほぐしてから

③の炒めた野菜を入れ軽く合わせ手おきます。

⑤熱くしたフライパンにサラダ油を入れ、④を流し入れ、すばやく木の葉形のオムレツにし、皿に移しケチャップを添えていただきます。

グリーンサラダ
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っておきます。

②スナッペンなどは筋を取り、たつぷりのお湯では薄切りにし、さつと水にさらしてから、よく水気を切っておきます。

③カリフラワーは、小房に分けて茹で、冷水に取り、水気を切っておきます。

④器に①②③を盛り、ノンオイルドレッシングをかけていただきます。

とし石付きこと4つに切り、火にかけてから、①②③の野菜を入れます。

④鍋に分量の水とコンソメを入れ、火にかけてから、①②③の野菜を取り、8分通り火が通つたらコンソウで味を調え、ひと煮立ちしたら火を止め器に盛り、レモンを添えていただきます。

①根みつばはきれいに洗ってから、たつぷりのお湯で茹で、冷水にさつと取ったら、水気を切り、冷ましておきます。

②茹で上がった根みつばは、3cmに切り器に入れ、花かつおをかけ、出し割りしよ

うゆをかけていただきます。

【夕食】
①鍋にひき肉を入れ空煎りしてから、火を止めます。

②次に鍋に分量のだし汁と調味料を入れの南を入れたら再び加熱し、南瓜に火が通つたら火を止め器に盛りま

③ワカメはきれいに洗い、水で戻し1cmに切り、さつと茹で、冷水に取り、水気を切ってお

きゅうりは拍子切りにし、

さつと熱湯をくぐらせてから、冷水に取り、水気を切っておきます。

③うどは皮をむいて、拍子切りにして、酢水に晒します。

④ボウルに分量のしょうゆと酢を入れ合わせたら①②③を入れ軽くあわせ、器に盛り

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。

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。

【朝食】
ご飯
鶏ささみ
小麦粉
食塩
コショウ
サラダ油
バター
焼き野菜添え
生しいたけ
ミニトマト
新じゃが芋
ピーマン
レモン
キャベツ
人参
玉葱
コンソメ
根みつば
花かつお
出汁
しょうゆ
いちご

本日の献立 エネルギー 1600kcal 2007.2.20

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	食パン	90	3.0							1.1
	卵	50			1.0					0.2
	ほうれん草	20						*		0.3
	人参	5						*		
	食塩/コショウ	0.3/少々								0.3
	サラダ油	5					0.5			
	トマトケチャップ	12							0.2	0.4
	レタス	40						*		
	スナッペン	30						*		
	カリフラワー	30						*		
昼食	ノオイル	10								0.5
	グレープフルーツ	60		0.3						
	紅茶/レモン	レモン1切								
	ごはん	170	3.4							
	鶏ささみ	80			1.0					0.1
	小麦粉	2	0.1							
	食塩	0.4								0.4
	コショウ	少々								
	サラダ油	2					0.2			
	バター	4					0.4			0.1
夕食	生しいたけ	20						*		
	ミニトマト	30						*		
	新じゃが芋	60	0.5							
	ピーマン	20						*		
	レモン	20						*		
	キャベツ	20						*		
	人参	10						*		
	玉葱	20						*		
	コンソメ	少々								0.8
	根みつば	50						*		
花かつお	0.5									
出汁	5									
しょうゆ	3								0.4	
いちご	80		0.3							
ごはん	150	3.0								
さわら	70			1.8					0.1	
酒	3									
みりん	3							0.1		
しょうゆ	5								0.7	
大根	20						*			
しょうゆ	1								0.1	
豚赤ひき肉	15			0.3					0.6	
南瓜	90	1.0					*			
しょうゆ	3								0.4	
砂糖	4								0.2	
出し汁	80								0.1	
きゅうり	30						*			
うど	20						*			
ワカメ	2						*			
酢	6									
しょうゆ	2								0.3	
りんご	60		0.4							
牛乳	180					1.5			0.2	
合計	20.2単位	1616kcal	11.0	1.0	4.1	1.5	1.1	1.0	0.5	7.1

