

糖尿病献立表
献立に添えて
管理栄養士
本多 由美子

お元気でいらつしやいますか。

味覚の秋がやってきました。食欲のおもむくままに食べ過ぎ、飲みすぎにならないようにご注意ください。パランスよく食べて、こまめに身体を動かしましょう。

今回は DHA たつぷりの「さんま」を使い、炊き込みご飯にしてみました。さんまは焼いてから昆布の上に載せてお釜に入れて炊き込みますので骨取りも楽なので、是非お試しください。

作り方及び食品交換について(献立は第6版の交換表で計算しています)

【朝食】

食パン

盛り合わせサラダ
①卵は鍋にかぶるくらいの水を入れて火にかけ、沸騰したら火を弱くして一〇分ゆで、水にとり、殻をむいて半分に切っておきます。

②キャベツはきれいに洗い、線切りにしさと水をくぐらせ水を切っておきます。

③トマトは、きれいに洗い、櫛形に切っておきます。

④きゅうりは、きれいに洗って薄切りにします。

⑤器に①②③④とロースハムを盛り付け、ハーフマヨネーズを添えていただきます。

紅茶

果物

①梨は水洗いの後、皮をむいてから8つ割にし、芯をとっておきます。

②キウイフルーツは洗ってから皮をむき、輪切りにしておきます。

③器に梨とキウイフルーツを盛ります。

【昼食】

ごはん
味噌汁

①かつおだしをとっておきます。(水5カップ1000mlが沸騰したら、かつおぶし20〜30gをいれて火を止め、少ししたら漉します。これで6人分のだしが取れます。)

②おくらはきれいに洗い輪切りにし、絹ごし豆腐は細の目に切っておきます。

③鍋にだしを入れ火にかけて味噌を溶き入れ、沸騰直前に②を入れひと煮立ちしたら火を止め、お椀に盛ります。

線切り肉野菜炒め レタス敷き

①豚もも薄切り肉は線切りにし、酒を振っておきます。

②にんじんは皮をむき線切りにします。

③ピーマンはへたと種を取り、線切りにします。

④茹で竹の子はさと洗い線切りにします。もう一度さと茹でるか、熱湯をかけておきます。

⑤生しいたけは石付きをとり、線切りにしておきます。

⑥フライパンを熱し、サラダ油を入れ、豚もも肉を入れ軽く炒め、③④⑤を入れ炒めます。八分通り火が通ったら、酒としょうゆ、豆板醤を加えて軽く炒め、火を

止めます。

⑦レタスはきれいに洗い、太目の線切りにしてさと水にさらしてから、水気を切っておきます。

⑧皿にレタスを敷き、⑥を盛り付けいただきます。

【夕食】

①なすは丸ごと網で焼き、熱いうちに皮をむき、両端を切り落とし、縦に6つ割りにし食べやすい大きさに切ります。

②生姜は皮をむきおろしておきます。

③器にナスを盛り、おろし生姜を載せしょうゆをかけていただきます。

④①の釜から昆布を取り出し分量の酒としょうゆ、②の生姜を入れて軽く混ぜ、昆布を再び載せその上に③のさんまを載せ、普通に炊きます。

⑤炊き上がったらさんまと昆布を取り出します。さんまは骨を取り荒くほぐしてからご飯と混ぜて器に盛り、線海苔を散らします。

⑥エリンギは縦に4つに切り網で焼き、酒しょうゆをからめておきます。

⑦さつまいも皮付きのまま2センチの輪切りにし、蒸しておきます。

⑧大根はきれいに洗い皮をむき卸します。余分な水気を捨て調味料を加えよ

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	食パン 盛り合わせ サラダ	食パン8枚切り	90	3.0								1.2	
		ロースハム	20			0.5						0.5	
		卵	25			0.5						0.1	
		線キャベツ	30						*				
		トマト	40						*				
		きゅうり	20						*				
		マヨネーズハーフ	10					0.5				0.2	
		紅茶	160										
	果物	梨	80		0.4								
キウイフルーツ		30		0.2									
昼食	ごはん 味噌汁	ごはん	200	4.0									
		絹ごし豆腐	30			0.2							
		おくら	10						*				
		だし汁	150									0.2	
		味噌	10								0.3	1.2	
		豚もも薄切り	60			1.0						0.1	
		酒	2										
		ピーマン	30						*				
		人参	20						*				
		生しいたけ	20						*				
		ゆでたけのこ	40						*				
		サラダ油	5						0.5				
	焼きなす浸し	しょうゆ	6									0.9	
		豆板醤	少々										
		酒	4										
		レタス	30						*				
		なす	60						*				
		おろししょうが	1						*				
		濃口しょうゆ	2									0.3	
夕食	さんまご飯 さんま	ごはん	150	3.0									
		さんま	45			1.5						0.1	
		食塩	0.5									0.5	
		酒	8										
		しょうゆ	5									0.7	
		生姜	5							*			
		線海苔 ささみの 照り焼き 盛り合わせ	線海苔	0.5							*		
			鶏ささみ	40			0.5						
			酒	2									
			濃口しょうゆ	2									0.3
	エリンギ		20						*				
	濃口しょうゆ		1									0.1	
	おろしあえ	酒	1										
		サツマイモ	60	1.0									
		大根	50							*			
		きゅうり	30							*			
		黄パプリカ	15							*			
		食塩	0.3									0.3	
		砂糖	1								0.1		
		酢	5										
		おひたし	ほうれん草	60							*		
			花かつお	0.5									
	濃口しょうゆ		3									0.4	
	だし汁		3										
	果物		早稲みかん	80		0.3							
			牛乳	180				1.5					0.2
間食													
合 計		20.1単位	1608kcal	11.0	0.9	4.2	1.5	1.0	1.0	0.4	7.3		

①分量の酒としょうゆ、②の生姜を入れて軽く混ぜ、昆布を再び載せその上に③のさんまを載せ、普通に炊きます。

②炊き上がったらさんまと昆布を取り出します。さんまは骨を取り荒くほぐしてからご飯と混ぜて器に盛り、線海苔を散らします。

③さんまは頭と内臓を取り除き、さと洗ってから半分に切って塩を振り、普通に網か、グリルで焼きます。

④①の釜から昆布を取り出し分量の酒としょうゆ、②の生姜を入れて軽く混ぜ、昆布を再び載せその上に③のさんまを載せ、普通に炊きます。

⑤炊き上がったらさんまと昆布を取り出します。さんまは骨を取り荒くほぐしてからご飯と混ぜて器に盛り、線海苔を散らします。

⑥エリンギは縦に4つに切り網で焼き、酒しょうゆをからめておきます。

⑦さつまいも皮付きのまま2センチの輪切りにし、蒸しておきます。

⑧大根はきれいに洗い皮をむき卸します。余分な水気を捨て調味料を加えよ

ささみの照り焼き 盛り合わせ

①ささみは筋を取り、分量のしょうゆと酒につけておきます。

②エリンギは縦に4つに切り網で焼き、酒しょうゆをからめておきます。

③さつまいも皮付きのまま2センチの輪切りにし、蒸しておきます。

④大根はきれいに洗い皮をむき卸します。余分な水気を捨て調味料を加えよ

のエリンギと一緒に皿に盛ります。

おろしあえ

①きゅうりは、きれいに洗い、銀杏切りにし、さと熱湯をくぐらせ冷ましておきます。

②黄色のパプリカはへたと種を取り、角切りにし、さと熱湯をくぐらせ冷ましておきます。