

		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			
明けましておめでとうございます。年末年始いかがお過ごしでしたか。			
今年も季節の野菜をたっぷりいただき、肉や魚、大豆製品をバランスよく取り入れて元気に暮らしましょう。この時期は、過食・過飲・運動不足の三悪にはまらないよう、自己管理が大切です。			
今日は「鍋を楽しむ」をテーマにしてみました。市販のポン酢もたくさん出回りご利用になことが多いのですが、一人分は大匙1杯として1.5gでそれ以上は使い過ぎないようになります。味のついた汁の中に入れる鍋物はうつかりする方がお薦めです。それでは、自然の恵みに感謝して「いただきま			
す」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)			

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	食パン8枚切り	90	3.0						1.2
	焼き豚	焼き豚	40		1.0					1.0
	きゅうり	きゅうり	30				*			0.1
	レタス	レタス	30				*			
	長葱	長葱	15				*			
	ミニトマト	ミニトマト	20				*			
	ごま油	ごま油	3				0.3			
	しょうゆ	しょうゆ	3							0.4
	紅茶浸出液	紅茶浸出液	160							
	みかん	みかん	100		0.5					
昼 食	ご飯	ごはん	180	3.6						
	鰯の蒲焼き風	鰯	70		1.2					0.2
	ブロッコリー	日本酒	2							
	パプリカ添え	小麦粉	4	0.2						
	根菜きんぴら	サラダ油	4				0.4			
	青菜浸し	しょうゆ	5							0.7
		みりん	5							0.1
		粉さんしょう	少々							.
		ブロッコリー	30				*			
		赤パプリカ	10				*			
夕 食	ご飯	牛挽肉	10		0.3					
	鶏団子鍋	蓮根	20	0.2						
		牛蒡	20				*			
		人参	15				*			
		舞茸	20				*			
		サラダ油	3				0.3			
		酒	5							
		砂糖	2							0.1
		濃口しょうゆ	4							0.6
		一味唐辛子	少々							
おろしあえ	おろしあえ	ほうれん草	60				*			
		花カツオ	0.5							
		濃口しょうゆ	3							0.4
		出し汁	3							
		ごはん	150	3.0						
		鶏もも挽き肉	70		1.2					0.1
		片栗粉	5	0.3						
		酒	8							
		生姜汁	少々							
		絹ごし豆腐	70		0.5					
わかめと水菜	わかめと水菜	白菜	60				*			
	辛子しょうゆ	春菊	20				*			
		人参	20				*			
		長葱	20				*			
		生しいたけ	20				*			
		白滝	30				*			
		市販ポン酢	(大匙1)18							1.5
		大根	40				*			
		さつまいも	40	0.7						
		ピーマン	15				*			
果物	果物	食塩	0.3							0.3
		砂糖	1							
		酢	5							0.1
		水菜	20				*			
		生わかめ	20				*			0.3
間食	牛乳	濃口しょうゆ	3							0.4
		和辛子	少々							
		りんご	70	0.5						
		牛乳	180				1.5			0.2
合計		20単位	1600kcal	11.0	1.0	4.2	1.5	1.0	0.3	7.4

【朝食】

食パン
焼き豚サラダ
① 烤肉是市販のもので構いません。纏切りにします。

【昼食】

ご飯
鰯の蒲焼き風
ブロッコリー・パプリカ添え
① 鰯は三枚におろしてから水気をペーパーでふき取り酒を振りかけておきます。水分をふき取つ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、粉っぽさがなくなります。

ご飯
ブロッコリー
② フライパンを熱し、サラダ油を入れ、①を入れて両面を焼きます。ラダ油を入れ、①を加えて鰯に絡め、皿に取ります。

【夕食】

ご飯
鶏団子鍋
③ ブロッコリーは小房に分けてきれいに洗い、④ 赤パプリカは8等分して、へたと種を取りつてから網で軽く焼きます。

ご飯
おろしあえ
⑤ 鰯に③のブロッコリーと④の赤パプリカを添えいただきます。

【果物】

みかん
* 日本のみかん(温州みかん)はビタミンCが多く含まれているだけではなく、他の柑橘類に比べてその機能が注目されています。その機能が注目され、特にβ-クリプトキサンチンが豊富です。

根菜きんぴら
① 蓮根はきれいに洗い、いちょう切りにしてから皮を剥き5mm厚さの薄めの乱切りにしておきます。

人参
② 人参はきれいに洗い、薄めの乱切りにしておきます。

牛蒡
③ 牛蒡は、包丁の背で皮をこぼげ取り、大きめ