

# 糖尿病献立表

平成18年4月1日実施分

|            |         |                 |             |        | 交換表の単位配分( 単位) |    |    |    |     |      |     |        |        |
|------------|---------|-----------------|-------------|--------|---------------|----|----|----|-----|------|-----|--------|--------|
| 区分         | 献立名     | 材料名             | 重量 ( g )    | 目安量    | 表1            | 表2 | 表3 | 表4 | 表5  | 表6   | 調味料 | 備考     |        |
| 昼食         | ごはん     | ごはん             | 150g ~ 200g |        | 2, 3          |    |    |    |     |      |     |        |        |
|            | 豚肉の味噌漬焼 | 豚肉              | 60          |        |               |    | 1  |    |     |      |     |        |        |
|            |         | 生姜              | 0.5         |        |               |    |    |    |     |      |     |        |        |
|            |         | 砂糖              | 1           |        |               |    |    |    |     |      |     | 0.1    |        |
|            |         | 味噌              | 6           |        |               |    |    |    |     |      |     | 0.2    | 塩分0.7g |
|            |         | 酒               | 4           |        |               |    |    |    |     |      |     |        |        |
|            |         | 油               | 2           |        |               |    |    |    | 0.2 |      |     |        |        |
|            |         | 線キャベツ           | キャベツ        | 20     |               |    |    |    |     |      | -   |        |        |
|            |         | トマト             | トマト         | 30     |               |    |    |    |     |      | -   |        |        |
|            |         | ブロッコリー          | ブロッコリー      | 20     |               |    |    |    |     |      | -   |        |        |
|            |         | ノンオイルドレッシング 5ml |             |        |               |    |    |    |     |      |     |        | 塩分0.3g |
|            | 食       | 青菜のピーナツ和え       | ほうれん草       | 70     |               |    |    |    |     |      | -   |        |        |
|            |         |                 | 人参          | 7      |               |    |    |    |     |      | -   |        |        |
|            |         |                 | ピーナツ        | 3      |               |    |    |    |     | 0.2  |     |        |        |
|            |         |                 | 砂糖          | 1      |               |    |    |    |     |      |     | 0.1    |        |
| 醤油         |         |                 | 4           |        |               |    |    |    |     |      |     | 塩分0.6g |        |
| きのこのおろし酢和え |         | 大根              | 40          |        |               |    |    |    |     |      | -   |        |        |
|            |         | 酢               | 5           |        |               |    |    |    |     |      |     |        |        |
|            |         | カボス酢            | 2           |        |               |    |    |    |     |      |     |        |        |
|            |         | 薄口醤油            | 2           |        |               |    |    |    |     |      |     |        | 塩分0.3g |
|            |         | 生しいたけ           | 10          | 1 / 2枚 |               |    |    |    |     |      | -   |        |        |
|            | なめこ     | 10              |             |        |               |    |    |    |     | -    |     |        |        |
|            | えのき茸    | 20              |             |        |               |    |    |    |     | -    |     |        |        |
|            |         |                 |             |        |               |    |    |    |     |      |     |        |        |
|            |         |                 |             |        |               |    |    |    |     |      |     |        |        |
| 間食         |         |                 |             |        |               |    |    |    |     |      |     |        |        |
|            |         |                 |             |        |               |    |    |    |     | 187g |     |        |        |
|            | 小 計     |                 |             |        | 3, 4          | 0  | 1  | 0  | 0.4 | 0.6  | 0.3 | 塩分1.9g |        |

昼食計 5.25単位 ~ 6.25単位

