

【行事食の糖尿食】 600Kcalの献立 7単位の例

表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料	合計
2.5	0.4	3.3	0	0.1	0.7	0	7

料理名	エネルギー	食塩相当量
・赤飯	118kcal	0.2g
・にぎり	125kcal	0.5g
・はまち素焼き	86kcal	0.1g
・和風ステーキ	72kcal	0.3g
・煮物	60kcal	0.3g
・茶碗蒸し(上乘せ)	57kcal	0.8g
・もずくとりろ	33kcal	0.3g
・フルーツ	19kcal	0.0g
・豆乳羹	30kcal	0.0g

エネルギー合計 600kcal

食塩相当量 合計 2.5g



表1

赤飯とにぎりの米が50g(2.0単位)、長芋10g(0.1単位)、あずき4g(0.2単位)、生麩10g(0.2単位)使います。

表2

メロン30g(0.2単位)、スイカ20g(0.1単位)、オレンジ10g(0.1単位)使います。

表3

エビ10g(0.1単位)、卵40g(0.8単位)、はまち30g(1.0単位)、牛ロース20g(0.7単位)、高野豆腐3g(0.2単位)、ささみ10g(0.1単位)、カニ棒5g(0.1単位)、カニ爪10g(0.1単位)、豆乳30g(0.1単位)使います。

表4

間食として1日のうちに摂りましょう。

表6

なす10g、大根60g、小松菜15g、黄じょうご3g、プチトマト15g、南瓜20g、冬瓜30g、人参5g、オクラ10g、しめじ7g、三つ葉2g、胡瓜20g
野菜は全部で197g(0.7単位)です。

調味料

寿司、煮物、酢の物、豆乳羹にはマービーを使います。

食塩相当量

赤飯の塩分は0.2g、にぎりに0.5g、はまち素焼0.1g、和風ステーキ0.3g、煮物0.3g、茶碗蒸し0.8g、もずくとりろ0.3g
塩分は合計2.5g

(社)徳島県栄養士会 : 小川 美智恵 ・ 新居 静枝 ・ 前田 佳代

行事食の糖尿食 600Kcalの献立 7.0単位の例

料理名	数量	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料	合計
赤飯	118kcal	2.5	0.4	3.3	0	0.1	0.7	0	7.00
もち米	17 g	穀類 芋 炭水化物の 多い野菜 種実 豆類	果物	魚介 肉 チーズ 大豆と その製品	牛乳と その製品	油脂 多脂製品	野菜 海藻 きのこ こんにゃく	砂糖 味噌 ケチャップ カレールー	
米	12 g								
水	36 g								
小豆	4 g								
塩	0.2 g								

食塩相当量 0.2 g	
にぎり	125kcal
エビ	10 g
なす	10 g
浅漬けの素	0.1 g
卵	20 g
塩	0.1 g
和風だし	0.1 g
米	21 g
酢	4 g
マービー	3 g
塩	0.2 g
食塩相当量 0.5 g	
はまち素焼	86kcal
はまち	30 g
濃口醤油	1 g
大根	30 g
すだち	3 g
食塩相当量 0.1 g	
和風ステーキ	72kcal
牛ロース	20 g
塩コショウ	0.1 g
油	1 g
小松菜	15 g
黄ピーマン(パプリカ)	3 g
大根	20 g
プチトマト	15 g
濃口醤油	1 g
練りからし	1 g
食塩相当量 0.3 g	
煮物	63 kcal
南瓜	20 g
冬瓜	30 g
生麩	10 g
高野豆腐	3.5 g
人参	5 g
オクラ	10 g
淡口醤油	1.5 g
マービー	2 g
和風だし	0.1 g
煮干	1 g
食塩相当量 0.3 g	
茶碗蒸し(上乘せ)	57 kcal
卵	20 g
塩	0.4 g
料理酒	2 g
和風だし	0.3 g
だし汁	100 g
だしかつお	2 g
ささみ	10 g
かに棒	5 g
しめじ	7 g
みつば	2 g
だし汁	10 g
和風出し	0 g
淡口醤油	1 g
片栗粉	0 g
食塩相当量 0.8 g	
もづくとろろ	33 kcal
もずく	20 g
胡瓜	20 g
長芋	9 g
かにつめ	10 g
酢	1 g
ゆず酢	1 g
マービー	1 g
淡口醤油	1 g
食塩相当量 0.3 g	
フルーツ	19kcal
マスクメロン	30 g
スイカ	20 g
食塩相当量 0.0 g	
豆乳羹	30kcal
豆乳	30 g
水	40 g
粉寒天	0 g
マービー	5 g
オレンジ	10 g
食塩相当量 0.0 g	



食塩相当量 2.5 g

作り方
赤飯・にぎり寿司 赤飯は、小豆を茹でて、米、もち米と合わせ、1.3倍の水で炊きます。 すし飯は、1.3倍の水で炊き、酢、マービー、塩で合わせ酢を作り、ご飯の熱いうちに混ぜます。 茄子は斜め切りにし、浅漬けの素をまぶします。卵は厚焼き卵に焼きます。
行事食なので赤飯を付け、にぎりはマービーで味付けをしました。
はまち素焼 はまちは素焼にします。スダチ、大根おろし、を添えます。
和風ステーキ 牛肉は、塩コショウをし両面を焼きます。トマトもかるく焼きます。 小松菜は茹でて、3cmに切ります。黄ピーマンは薄く切りかるく茹でます。 大根は1cmの厚さに切り茹でます。 茹でた大根を敷き、小松菜を添え、牛肉を食べやすく切り、黄ピーマン、トマト、練からしを添えます。 醤油ははまち素焼用と一緒に容器に入れます。
和風ステーキは少量ですが、野菜がたっぷり付いています。
煮物 南瓜は木の葉、冬瓜は角切、人参は花型、高野豆腐は湯で戻し、生麩は1cmに切り調味料で煮ます。
茶碗蒸し(上乘せ) ささみ、しめじ、カニ棒はだし汁で炊きます。みつばはかるく茹でます。 のだし汁を冷まし、卵を割ほぐし、調味料を入れ容器に入れる。 を最初強火して2分すると、弱火にして15分蒸して を飾る。
もづくとろろ 胡瓜はスライス、長芋は卸します。調味料は合せておきます。器にもずく、胡瓜、長芋、カニ爪を盛り調味料をかけます。
豆乳羹 水に粉寒天を入れ沸騰させて、マービー、豆乳を入れて冷やし固めて、上にオレンジを飾る