

587kcalの献立 7.34単位の例

表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料	合計
3.7	0.5	0.75	0	1.53	0.56	0.3	7.34



【吹き寄せごはん】

・吹き寄せごはん	食塩相当量	0.7 g
・揚げ魚のごましょうゆかけ	食塩相当量	0.9 g
・おろし和え	食塩相当量	0.3 g
・果物		
	食塩相当量 合計	1.9 g

表1

精白米75g(ごはん160g・3.2単位)と揚げ魚のしたびらめに片栗粉10g(0.5単位)合計3.7単位。

表2

なし80g(0.4単位)とおろし和えにりんご20g(0.1単位)合計0.5単位。

表3

揚げ魚のごましょうゆかけに、したびらめ60g(0.75単位)を使います。

表5

揚げ魚となすの素揚げに油15g(1.5単位)とごましょうゆにごま0.5g(0.03単位)合計1.53単位使います。

表6

吹き寄せごはん、にんじん10g、ごぼう5g、ぎんなん5g、えだまめ5g、ほんしめじ20g、まいたけ5gを使います。

揚げ魚のごましょうゆかけに、パプリカ10g、なす20g、きゅうり30g、生姜汁3gを使います。

おろし和えに、大根70g、きゅうり20gを使います。

野菜使用量合計175g(0.58単位)です。ほんしめじ、まいたけ、生姜汁は計算しません。

調味料

吹き寄せごはん、酒2g小さじ1/2弱、揚げ魚のごましょうゆかけに、酒5g小さじ1、砂糖3g小さじ1(0.15単位)、おろし和えに酢5g小さじ2/3強、砂糖3g小さじ1(0.15単位)を使います。

調味料は全部で0.3単位になります。

食塩相当量

吹き寄せごはん：薄口醤油3g(食塩相当量0.5g)塩0.2g(食塩相当量0.2g)

揚げ魚のごましょうゆかけ：したびらめ60g(食塩相当量0.2g)濃口醤油4g(食塩相当量0.4g)塩0.1g(食塩相当量0.1g)使用

おろし和え：薄口醤油2g(食塩相当量0.3g)使います。

食塩相当量合計1.9g

手軽に作れる糖尿食【吹き寄せごはん】

587Kcalの献立 7.4単位の例

料理名	数量
吹き寄せごはん	261kcal
精白米	75 g
人参	10 g
しめじ	20 g
ごぼう	5 g
まいたけ	5 g
ぎんなん(水煮)	5 g
えだまめ	5 g
水	100 g
だし	1 g
薄口醤油	3 g
酒	2 g
塩	0.2 g

食塩相当量 0.7g	
揚げ魚のごま醤油かけ	250kcal
したびらめ	60 g
しょうが	2 g
酒	3 g
濃口醤油	2 g
片栗粉	10 g
パプリカ	10 g
なす	20 g
植物性	15 g
きゅうり	30 g
塩	0.1 g
水	5 g
しょうが汁	1 g
酒	2 g
砂糖	3 g
濃口醤油	2 g
ごま	0.5 g

食塩相当量 0.9g	
おろし和え(りんご入り)	44kcal
大根	70 g
りんご	20 g
きゅうり	20 g
酢	5 g
砂糖	3 g
薄口醤油	2 g

食塩相当量 0.3g	
果物	32kcal
なし	80 g

表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料	合計
3.7	0.5	0.8	0	1.5	0.6	0.3	7.4
穀類 芋 炭水化物の 多い野菜	果物	魚介と 卵	牛乳と 乳製品	油脂	野菜 海藻	砂糖 みりん	

エネルギー 587kcal
たんぱく質 16.0g
食塩相当量 1.9g



作り方

ごはん
米は洗い、30分程度浸水させる。
人参はせん切りにして茹でる。
しめじ、まいたけは石づきを取り、手で裂く。
ごぼうはささがきにして水にさらす。
ぎんなんは水煮を使います。
えだまめは茹で、薄皮を取り除く。
に、と水・酒・薄口醤油・塩を加えて炊く・
器に を盛り、せん切り人参と を飾る。

揚げ魚のごま醤油かけ
魚を生姜・酒・薄口醤油に漬ける。
に片栗粉をまぶし、油であげる。パプリカはせん切り、なすは縦半分切って3cmに
切って素揚げにする。
きゅうりは蛇腹に切り、塩で下味をつける。
器に を盛り、煮立てた水・しょうが汁・酒・砂糖・薄口醤油とごまをかけ、 を添える。

おろし和え(りんご入り)
大根はすりおろし、水気を切る。
りんごは皮付きで薄めにいちよう切りとする。
きゅうりはせん切りに切る。
酢・砂糖・薄口醤油を合わせて、 を和えて、器に盛り を飾る。