

# 578kcalの献立 7.1単位の例

|     |     |     |    |     |     |     |     |
|-----|-----|-----|----|-----|-----|-----|-----|
| 表1  | 表2  | 表3  | 表4 | 表5  | 表6  | 調味料 | 合計  |
| 3.3 | 0.4 | 1.1 | 0  | 1.1 | 0.7 | 0.5 | 7.1 |



|              |           |             |
|--------------|-----------|-------------|
| ごはん          | 食塩相当量     | 0g          |
| 豆腐の卵とじ       | 食塩相当量     | 0.5g        |
| ナムル          | 食塩相当量     | 0.0g        |
| れんこんきんぴら     | 食塩相当量     | 0.8g        |
| 味噌汁          | 食塩相当量     | 0.4g        |
| <b>食塩相当量</b> | <b>合計</b> | <b>1.7g</b> |

## 表1

ごはん150g(3単位)、れんこんきんぴらにれんこん40g(0.3単位)を使います。合計3.3単位です。

## 表2

りんご60g(0.4単位)です。

## 表3

豆腐の卵とじに卵30g(0.6単位)、豆腐50g(0.5単位)を使います。

## 表4

間食に乳製品を食べてください。

## 表5

豆腐の卵とじに油3g(0.3単位)を使います。れんこんきんぴらにごま油3g(0.3単位)、ごま2g(0.2単位)を使います。ナムルにごま油3g(0.3単位)合計1.1単位です。

## 表6

豆腐の卵とじに玉ねぎ30g、人参10g、白菜20g、干し椎茸2gを使います。ナムルに、ほうれん草40g、にんじん10gを使います。れんこんきんぴらに、わかめ10g使います。味噌汁に大根30g、ネギ2g、玉ねぎ30g使います。合計0.7単位です。

## 調味料

豆腐の卵とじに、みりん3g、濃口しょう油3gを使います。ナムルに、酢5gを使います。れんこんきんぴらに、濃口しょう油5g、みりん3gを使います。味噌汁に、味噌5gを使います。合計0.5単位です。

## 食塩相当量

豆腐の卵とじの卵30g(食塩相当量0.1g)、濃口しょう油3g(食塩相当量0.4g)。れんこんきんぴらの濃口しょう油5g(食塩相当量0.7g)、わかめ10g(塩分相当量0.1g)。味噌汁のかつおだし汁100g(食塩相当量0.1g)、味噌5g(食塩相当量0.3g)。食塩相当量の合計は、1.7gです。

# 手軽に作れる糖尿食 578Kcalの献立 7.1単位の例

| 料理名      | 数量       |
|----------|----------|
| ごはん      | 252 kcal |
| ごはん      | 150 g    |
| 食塩相当量    | 0 g      |
| 豆腐の卵とじ   | 140 kcal |
| 豆腐       | 50 g     |
| 玉ねぎ      | 30 g     |
| 人参       | 10 g     |
| 白菜       | 20 g     |
| 干し椎茸     | 2 g      |
| 卵        | 30 g     |
| 濃口しょう油   | 3 g      |
| みりん      | 3 g      |
| 油        | 3 g      |
| 食塩相当量    | 0.5 g    |
| ナムル      | 42 kcal  |
| ほうれん草    | 40 g     |
| 人参       | 10 g     |
| 酢        | 5 g      |
| ごま油      | 3 g      |
| 食塩相当量    | 0.0 g    |
| れんこんきんぴら | 84 kcal  |
| れんこん     | 40 g     |
| わかめ      | 10 g     |
| 油        | 3 g      |
| 水        | 5 g      |
| すりごま     | 2 g      |
| 濃口しょう油   | 5 g      |
| みりん      | 5 g      |
| 食塩相当量    | 0.8 g    |
| 味噌汁      | 28 kcal  |
| 大根       | 30 g     |
| ねぎ       | 2 g      |
| 玉ねぎ      | 30 g     |
| かつおだし汁   | 100 g    |
| 味噌       | 5 g      |
| 食塩相当量    | 0.4 g    |
| くだもの     | 32 kcal  |
| リンゴ      | 60 g     |
| 食塩相当量    | 0 g      |

| 表1                    | 表2  | 表3       | 表4         | 表5  | 表6       | 調味料       | 合計  |
|-----------------------|-----|----------|------------|-----|----------|-----------|-----|
| 3.3                   | 0.4 | 1.1      | 0          | 1.1 | 0.7      | 0.5       | 7.1 |
| 穀類 芋<br>炭水化物の<br>多い野菜 | 果物  | 魚介と<br>卵 | 牛乳と<br>乳製品 | 油脂  | 野菜<br>海藻 | 砂糖<br>みりん |     |

エネルギー 578 kcal  
たんぱく質 15.7 g  
食塩相当量 1.7 g



## 作り方

|                 |  |
|-----------------|--|
| <b>ごはん</b>      | ごはんは普通に炊きます。   |
| <b>豆腐の卵とじ</b>   | 豆腐は2cm角に切ります。玉ねぎは薄切り、人参はせん切りにします。干し椎茸は戻してせん切りにします。白菜は茹で2cm幅に切りにします。鍋に油を入れ玉ねぎ・人参・椎茸を炒め調味料を加え煮ます。豆腐・白菜を加え煮、溶き卵でとじます。                       |
| <b>れんこんきんぴら</b> | れんこんは、皮をむき薄切りにし茹でます。わかめは一口大に切ります。れんこんを油で炒め、調味料を加え味を調えます。わかめを加えひと混ぜして、器に盛りごまを振ります。  |
| <b>味噌汁</b>      | 大根は皮をむいて、いちょう切りにします。玉ねぎはくし型に切りす。だし汁に大根・玉ねぎを煮、火が通ったら味噌をとき入れます。椀に盛り、ねぎを散らします。<br>だし汁を150g(食塩相当量0.2g)と、味噌を8g(食塩相当量0.5g)にすると食塩相当量は0.7gになります。 |
| <b>ナムル</b>      | ほうれん草は、茹で4cmにしります。にんじんは短冊に切り、茹でておきます。調味料を合わせを和え味をからませます。   |
| <b>くだもの</b>     | リンゴを食べやすく切ります。   |

(社)徳島県栄養士会 佐藤 美子