

糖尿病食(1600kcal)の献立例

朝	ごはん	精白米	65
	味噌汁	みそ	4
		豆腐	30
		あおさ	2
	スクランブルエッグ	卵	40
		牛乳	5
		塩	0.5
		油	1
		ケチャップ	5
	サラダ	レタス	15
		人参	10
		ブロッコリー	25
		ノンオイルドレッシング	5
	牛乳	牛乳	200

昼	ごはん	精白米	65
	鶏肉の照り焼き	鶏もも肉皮なし	70
		砂糖	2
		醤油	5
		料理酒	10
		油	1
		キャベツ	20
		トマト	30
		マヨネーズ	5
	吸い物	玉ねぎ	20
		乾わかめ	0.5
		塩	0.5
		薄口しょうゆ	1
	酢の物	大根	60
		人参	10
		胡瓜	20
		やさい昆布	0.5
		すりごま	1
		砂糖	2

		酢	7
		薄口しょうゆ	1
	果物	オレンジ	100

夕	ごはん	精白米	65
	蒸し魚あんかけ	白身魚	60
		料理酒	10
		干椎茸	0.5
		人参	10
		玉ねぎ	30
		白菜	50
		もやし	20
		小葱	3
		砂糖	3
		醤油	5
		片栗粉	3
	小松菜の炒め物	小松菜	60
		人参	5
		きくらげ	5
		塩	0.5
		コショウ	0.1
		ごま油	2
	焼き茄子	茄子	60
		糸かつお	0.5
		酢	5
		醤油	2
	果物	りんご	70