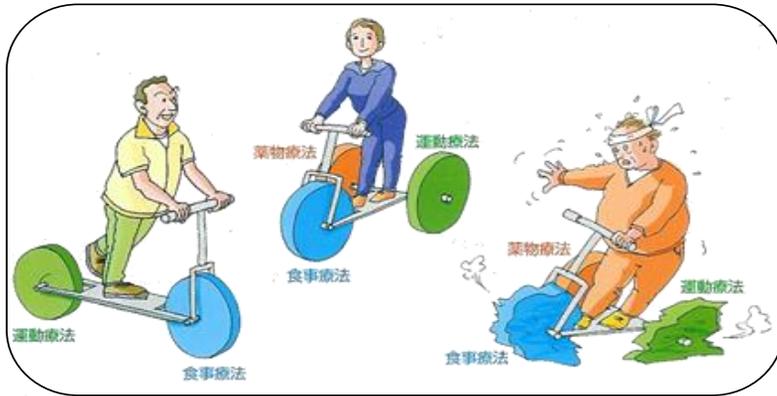


糖尿病の治療が 必要な方への病院食 献立レシピ集



糖尿病食事療法のコツ

食事療法は糖尿病治療の基本です



成功している人に学ぶ

「やめる」こと

- ・缶コーヒーをやめる。
- ・清涼飲料水をやめる。
- ・ドリンク剤をやめる。
- ・職場での間食をやめる。
- ・コーヒーに砂糖は入れない。
- ・つまみのナッツ類はやめる。

食事のポイント

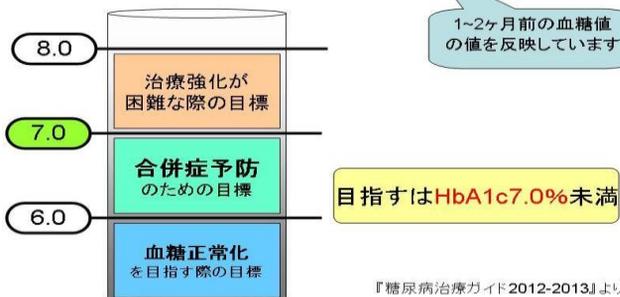
腹八分目

バランスのよい食事

1日3食、規則正しく

ゆっくりよくかんで食べる

HbA1c ヘモグロビンエーワンシー(%)



「減らす」こと

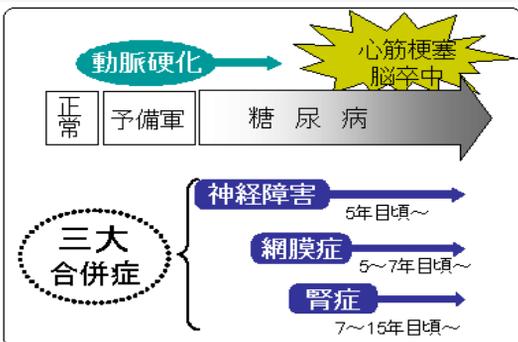
- ・外食を減らす。
- ・アルコールを減らす。
- ・全体量を減らす。
- ・おかずを減らす。

「増やす」こと

- ・野菜をふやす。
- ・お茶や水分を十分にとる。
- ・夕食を減らして朝食をとる。
- ・酒を減らしてご飯をとる。

「変える」こと

- ・洋食から和食にする。
- ・肉類から魚や大豆製品にする。
- ・昼は定食にする。
- ・お菓子から果物に変える。
- ・ジュースをお茶に変える。
- ・低カロリービールに変える。



はじめに

- ・このレシピ集は糖尿病患者さん向けに、1日の献立を1週間分記載し、見やすくまとめました。
- ・1日のエネルギー、食塩量、糖尿病の食品交換表であらわされる、表1～6と嗜好品のそれぞれの単位を記載しています。
- ・毎日の朝食には食パン（6枚切り1枚）を、昼食と夕食にはそれぞれごはん（150g）をベースに設定しています。
- ・このレシピは1400kcal用です。指示エネルギー量が1600kcalの場合は、昼食と夕食のごはんを、それぞれ220gとしてください。
- ・砂糖の代わりに0kcal甘味料を使用しますので、常備していただくと、よりおいしい料理となります。

- 入院患者さんの食事相談は管理栄養士が対応いたします。病棟スタッフまでお声掛けください。
- 外来患者さんの食事相談は主治医にご相談いただくと、栄養食事指導(有料)が受けられます。

糖尿病は自己管理さえできれば、怖い病気ではありません。
自分の糖尿病は自分で治すという「自覚」が大切です。
規則正しい生活習慣こそが大事です。

一緒にがんばりましょう！

(月)

エネルギー: 1424kcal

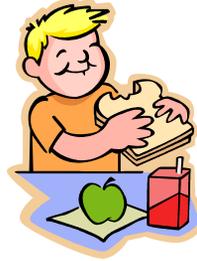
食塩量: 5.3g

1人前の分量です。

朝食 炒めスパゲッティ

スパゲティ乾麺	15g
ハム	10g
玉ねぎ	30g
ピーマン	10g
にんじん	7g
ケチャップ	10g
塩	0.2g
サラダ油	3g
飲み物	
牛乳	200g
果物	
みかん	100g

1. お湯を沸かし、スパゲッティを茹でる。
2. ハムは食べやすい大きさに、ピーマンと玉ねぎは薄切りにする。
3. フライパンにサラダ油をなじませ、玉ねぎ、ピーマンハムの順に炒める。
4. 具材がしんなりしてきたらスパゲティとケチャップを加えてさらに炒める。
5. ケチャップが馴染んだら塩で味を整える。



昼食 かに玉甘酢あん

卵	50 g
カニ缶	10 g
かにかま	10 g
にんじん	10 g
ねぎ	15 g
干しシイタケ	2 g
料理酒	1 g
水	25 g
中華スープの素	0.8 g
コショウ	0.01 g
パルスweet	0.8 g
薄口しょうゆ	4 g
酢	4 g
中華スープの素	0.5 g
水	30 g
ごま油	1 g
片栗粉	1 g
甘酢しょうが	5 g

1. 干しシイタケを水で戻して千切りにする。
2. 卵に料理酒、しいたけの戻し汁、中華スープの素を加えて溶きほぐす。
3. フライパンに油を引いてにんじん、ねぎ、しいたけ、カニ缶とカニかまの順に炒める。
4. あんをつくる。
- 5.3を盛り付け、4を上からかける。甘酢しょうがを添えて完成。

彩野菜盛り合わせ

大根	20 g
カリフラワー	30 g
ブロッコリー	30 g
生シイタケ	10 g
にんじん	24 g
ドレッシング	10 g

1. 大根とにんじんは千切り、カリフラワーとブロッコリーは食べやすい大きさに切り分けて茹でる。
- 2.1の材料をドレッシングで和える。

キュウリたたき

きゅうり	40 g
濃口しょうゆ	2 g
パルスweet	0.4 g
ごま油	0.5 g

1. きゅうりを3~4cm幅に切ってから縦に4等分する。
2. 二重にしたポリ袋に1と濃口しょうゆとパルスweetを入れ空気が入らないようにかたく口を縛る。
3. 軽く組織が壊れるくらいまで麺棒できゅうりをたたく。
4. 袋から出し、盛り付けたらごま油をたらす。

プチトマト

プチトマト	30 g
-------	------

夕食

すき焼き風

牛もも肉	40g	1.鍋で牛肉を炒め、パルスweetとしょうゆを絡ませる
焼き豆腐	35g	2.その他の具材を入れ、料理酒とみりんを加える。
麩	3g	野菜に火が通るまで煮込む。
ねぎ	25g	
白菜	25g	
まいたけ	8g	
本しめじ	8g	
パルスweet	1g	
濃口しょうゆ	9g	
料理酒	3g	
みりん	2g	

芋とちくわの煮つけ

ちくわ	25g	1.ちくわは輪切り、さつまいもはいちょう切りにする。
さつまいも	20g	2.ちくわとさつまいもを炒める。
パルスweet	1g	3.ひたひたの水(分量外)、濃口しょうゆ、
濃口しょうゆ	1g	パルスweetを加えて煮る。

大根とにんじんの生酢

大根	40g	1.大根とにんじんは千切り、みつばは小口切りにする
にんじん	5g	2.大根とにんじんに塩を一つまみ(分量外)ふる。
みつば	5g	しんなりとしてきたら水気を絞る。
A 酢	5g	3.Aを合わせた調味液と2を混ぜ、器に盛り、
薄口しょうゆ	2g	みつばをあしらう。
パルスweet	3g	

果物

オレンジ	75g
------	-----

表1: 9.4単位	表2: 0.9単位	表3: 3.3単位	
表4: 1.7単位	表5: 1単位	表6: 1.2単位	調味料: 0.3単位

(火)

エネルギー: 1400kcal

食塩量: 6.0g

1人前の分量です。

朝食 レタスとトマトの卵スープ

ハム	10g
レタス	20g
トマト	25g
卵	25g
水	90g
乾燥パセリ	0.05g
コンソメ	1g
塩	0.5g
コショウ	0.05g
薄口しょうゆ	1g

飲み物

牛乳	200g
----	------

果物

バナナ	100g
-----	------

- 1.ハムは1.5cm幅に、トマトは皮をむいてくし切りに、レタスは一口大にちぎる。
- 2.鍋に水、コンソメ、ハム、トマトを入れて火にかける。
- 3.煮立たせたら塩コショウ、しょうゆで味を整える。
- 4.レタスを入れてひと煮立ちさせた後、溶き卵を加える。
- 5.卵が浮いてきたら完成。



昼食 鰯のムニエル

鰯切り身	60 g
塩	0.4 g
コショウ	0.01 g
小麦粉	5 g
サラダ油	5 g
レモン汁	2 g

野菜ソテー

キャベツ	54 g
ピーマン	7 g
赤ピーマン	5 g
黄ピーマン	5 g
コンソメ	0.3 g
塩	0.1 g
サラダ油	3 g

豚汁

豚肉スライス	15 g
厚揚げ	10 g
大根	25 g
にんじん	8 g
干しシイタケ	1 g
ねぎ	5 g
だし汁	100 g
減塩みそ	10 g
みりん	0.5 g

おひたし

白菜	50 g
小松菜	20 g
かつおぶし	0.5 g
濃口しょうゆ	2.5 g

- 1.鰯に塩、コショウをしてから小麦粉をまぶす。
- 2.フライパンでサラダ油を熱し、焦げないようにしながら1を焼く。
- 3.皿に盛りつけ、レモン汁をかけて完成。

- 1.キャベツと各種ピーマンを1.5cm幅に切る。
- 2.フライパンで油を熱しキャベツ、各種ピーマンの順に炒める。
- 3.塩、コンソメで味を整える。

- 1.大根とにんじんは薄めのいちょう切り、厚揚げは1cm幅、干しシイタケは水で戻してから干切り、ねぎは斜め切り、豚肉は食べやすい大きさに切る。

- 2.鍋で豚肉を炒める。色が変わったら大根、にんじん、厚揚げ、シイタケ、だし汁を加えて煮込む。
 - 3.野菜に火が通ったら味噌とみりんを味をつける。
- 最後にねぎを散らす。

- 1.白菜と小松菜を1.5cm幅に切る。
- 2.それぞれを茹でて火が通ったら水を切る。
- 3.濃口しょうゆとかつおぶしで味を整える。

夕食

鯛の梅漬け焼き

A	鯛の切り身	60g	1.切り身にAを裏表10分ずつ漬ける。
	パルスweet	1g	2.1を焼く。
	濃口しょうゆ	3g	3.かぼちゃは薄く切ってフライパンで焼く。
	料理酒	4g	4.魚にかぼちゃを添えて完成。
	レモン汁	1g	
	梅肉	3g	
	かぼちゃ	30g	

白菜カニカマごま和え

白菜	70g	1.白菜は下茹でして水気を絞ってから
カニカマ	8g	1.5cm幅に切る。カニカマはほぐす。
だししょうゆ	2.5g	2.1にだししょうゆ、すりごまを和える。
すりごま	1g	

ブロッコリーとカニのサラダ

ブロッコリー	30g	1.ブロッコリーとカリフラワーは食べやすい大きさに
カリフラワー	20g	切り分けて下茹でする。カニ缶はほぐしておく。
カニ缶	10g	2.ノンオイルドレッシングと1を和える。
ノンオイルドレッシング	10g	

赤だし

花麩	2g	1.花麩とえのきだけは食べやすい長さに、
えのきだけ	15g	ねぎは小口切りにする。
ねぎ	5g	2.だし汁を沸かし、えのきだけ、花麩の順に煮ていく。
だし汁	140g	えのきに火が通ったら火を止め、
赤みそ	13g	味噌とみりんで味をつける。
みりん	0.5g	4.ねぎを加えて完成。

表1: 8.7単位	表2: 1単位	表3: 3.4単位	
表4: 1.7単位	表5: 0.9単位	表6: 1.2単位	調味料: 0.6単位

(水)

エネルギー: 1376kcal

食塩量: 5.7g

1人前の分量です。

朝食

野菜ポタージュ	
たまご	25
ミックスベジタブル	40g
玉ねぎ	15g
ハム	10g
A	
牛乳	50g
クリームポタージュの素	7g
水	50g
コンソメ	0.5g
飲み物	
牛乳	200
果物	
りんご 1/4個	75

1. スライスした玉ねぎを炒める。
しんなりしてきたらミックスベジタブルとハムを加えてさらに炒める。
2. 鍋にAの材料を加えて煮込む。ダマにならないようにしながらかき混ぜる。
3. 最後に溶き卵を加える。



昼食

白身魚の野菜あんかけ	
タラ切り身	40 g
塩	0.3 g
片栗粉	5 g
玉ねぎ	30 g
にんじん	10 g
三度豆	10 g
生シイタケ	10 g
A	
パルスイート	0.7 g
薄口しょうゆ	5 g
だし汁	30 g
片栗粉	0.5 g
サラダ油	4g

1. 玉ねぎとシイタケは薄切り、にんじんは千切り
三度豆は3cmの長さに切る。
2. タラに塩を振り、片栗粉をまぶしてフライパンで焼く。
3. あんを作る。
三度豆、にんじん、玉ねぎ、シイタケの順に炒める。
野菜が炒まったらAの材料を加えてひと煮立ちさせ
水溶性片栗粉(水は分量外)でとろみをつける。
4.2に3をかけて完成。

アスパラサラダ	
アスパラ	35 g
黄ピーマン	10 g
赤ピーマン	10 g
大根	25 g
A	
すりごま	2 g
白みそ	9 g
たいみそ	5 g
料理酒	3 g

1. アスパラは下ゆでして3~4cmの長さに
黄・赤ピーマンは薄切り、大根は薄めの短冊に切る。
2. Aの材料を混ぜドレッシングにする。

大根おろし煮	
大根	60 g
だししょうゆ	3 g

おひたし	
ツナ缶	10 g
小松菜	55 g
薄口しょうゆ	3 g

1. 小松菜を茹でる。
2. 絞って水気を切り、食べやすい大きさに切り分ける。
3. ツナと2を和え、薄口しょうゆで味をつける。

ゆかりふりかけ	
ゆかりふりかけ	1.7 g

果物	
みかん	100g

夕食

鯿の簡単ちり蒸し

かれい切り身	40g	<ol style="list-style-type: none"> 1.かれいに塩を振り、冷蔵庫で40分ほど置いて水気をきる。ほうれんそうは食べやすい大きさに、にんじんは薄切り、大根は卸しておく。 2.酒とだし汁を鍋に入れ火にかける。沸騰したらかれい、ほうれんそう、にんじんを入れて6分程蒸し煮にする。
塩	0.3g	
料理酒	3g	
だし汁	50g	
ほうれんそう	30g	
にんじん	8g	
大根	30g	
ポン酢	7g	

チンゲン菜のおひたし

チンゲン菜	55g	<ol style="list-style-type: none"> 1.チンゲン菜を茹で、水気を絞ったら食べやすい大きさに切る。しょうがはおろして、濃口しょうゆと合わせる。 2.チンゲン菜、コーン、1のしょうゆ、かつおぶしを合わせる。
ホールコーン缶	5g	
かつおぶし	0.5g	
濃口しょうゆ	2.5g	
しょうが	1g	

ミニお好み焼き

小麦粉	8g	<ol style="list-style-type: none"> 1.長いもはすりおろす、キャベツは荒みじん切り、ねぎは小口切りにする。 2.だし汁に小麦粉、長いもを加えてよく混ぜる。 3.2にキャベツ、ねぎ、卵、干しエビ、紅ショウガを入れてよく混ぜる。 4.熱したフライパンに生地を流し込み、2cmの厚さになるように形を整え、3分ほど焼く。 5.3分経ったらひっくり返し、ふたを閉めて4分ほど焼く。 6.またひっくり返し、今度はふたをしなくて3分焼く。 7.皿に盛ってソース、かつおぶし、青のりをかける。
だし汁	8g	
長いも	16g	
キャベツ	32g	
ねぎ	10g	
卵	9g	
干しエビ	2g	
紅ショウガ	2g	
お好みソース	8g	
青のり	0.01g	
かつおぶし	0.1g	
サラダ油	5	

炊き合わせ

車麩	5g	<ol style="list-style-type: none"> 1.シイタケは水で、車麩はぬるま湯でもどしておく。にんじんはイチヨウ切り、おくらは下ゆでしてから斜め切りにする。 2.鍋にシイタケの戻し汁、だし汁、薄口しょうゆ、パルスweetを入れる。 3.2に水気を絞った車麩、シイタケ、にんじんをいれて煮込む。 4.にんじんに火が通り、味がしみ込んだら器に盛り付ける。 5.おくらを添えて完成。
干しシイタケ	1g	
にんじん	25g	
おくら	12g	
シイタケの戻し汁	30g	
だし汁	15g	
薄口しょうゆ	4g	
パルスweet	0.6g	

表1: 9.2単位	表2: 1単位	表3: 2.3単位	
表4: 1単位	表5: 1.7単位	表6: 1.7単位	調味料: 0.3単位

(木)

エネルギー: 1416kcal

食塩量: 6.0g

1人前の分量です。

朝食 ハムとキャベツのソテー

キャベツ	50g	1.キャベツは一口大、ハムは1.5cm幅、玉ねぎはスライス
ハム	10g	ピーマンとにんじんは細切りにする。
ピーマン	7g	2.フライパンに油を敷いてハム、玉ねぎ、にんじん、
玉ねぎ	30g	ピーマン、キャベツの順に炒めていく。
にんじん	7g	3.材料全体がしんなりとしてきたら塩とコンソメを加えて
コンソメ	0.3g	味を調節する。
塩	0.1g	
サラダ油	3g	
飲み物		
牛乳	200g	
果物		
梨	100g	



昼食

鶏カレームニエル		
鶏肉(皮なし)	80g	1.鶏肉に塩とカレー粉で下味をつけた後、小麦粉をまぶす。
塩	0.6g	にんじんは半月切りにする。
カレー粉	0.3g	2.フライパンで油を熱し鶏肉を両面焼く。
小麦粉	5g	3.鍋ににんじんとひたひたの水(分量外)、
サラダ油	5g	マーガリン、パルスweetを入れる。
にんじん	16g	強火にかけて煮立ってきたら弱火にし、
マーガリン	1g	水気がなくなるまで煮詰める。
パルスweet	1g	4.コーンは鶏肉を焼いたフライパンで炒める。
ホールコーン缶詰	15g	5.2、3、4を盛りつける。
玉ねぎと竹輪の酢の物		
玉ねぎ	30g	1.玉ねぎは薄切りにして水にさらす。きゅうりは千切り
きゅうり	30g	ちくわは半月切りにする。
ちくわ	10g	2.切った材料とすりごま、酢、薄口しょうゆ、パルスweetを和える。
酢	6g	
薄口しょうゆ	2g	
パルスweet	0.8g	
すりごま	1g	
野菜のコンソメ煮		
ハム	8g	1.ハムは1.5cm幅に切る。大根とにんじんは薄めのいちよう切り
大根	30g	玉ねぎはくし切り、ブロッコリーは食べやすい大きさに切る。
玉ねぎ	30g	ブロッコリーは下茹でしておく。
にんじん	20g	2.大根、にんじん、たまねぎ、ハム、ブロッコリーの順に炒める。
ブロッコリー	15g	3.水とコンソメ、しょうゆ、ローリエを入れて煮込む。
水	70g	4.野菜に火が通ったらコショウで味を整える。
コンソメ	1g	
薄口しょうゆ	2g	
ローリエ(あれば)	0.1g	
コショウ	0.01g	
紅茶ゼリー		
紅茶	150g	1.紅茶を濃いめに抽出する。
粉ゼラチン	2.5g	2.小鍋に1の紅茶とゼラチンを入れて火にかけ、溶かす。
		3.粗熱が取れたらグラスに入れ、冷蔵庫で冷やし固める。

夕食 豚しゃぶ

豚肉スライス	60g	1.玉ねぎ、にんじん、赤・黄ピーマンは薄切り、アスパラは3~4cmの長さに切る。
玉ねぎ	20g	2.それぞれの材料をお湯にくぐらせる。
にんじん	8g	
赤ピーマン	8g	
黄ピーマン	8g	
アスパラ	15g	

大根のゆかり和え

大根	55g	1.大根は薄めの短冊切りにする。
海藻ミックス	1g	2.大根と海鮮ミックスを合わせて、ノンオイルドレッシングとゆかりで和える。
ゆかり	1.2g	
ノンオイルドレッシング	10g	

炊き合わせ

大根	35g	1.大根とにんじんは厚さ1.5cmのイチョウ切りにする。きぬさやは茹でておく。
厚揚げ	25g	2.鍋にきぬさや以外の材料を入れ、火にかける。
にんじん	16g	沸騰したら弱火にして野菜に火が通り、味が染みるまで煮込む。
きぬさや	5g	3.器に盛りつけてきぬさやを添える。
だし汁	70g	
薄口しょうゆ	4g	
パルスweet	1g	

味噌汁

乾燥わかめ	1g	1.乾燥わかめを水でもどしておく。豆腐は賽の目に切る
豆腐	50g	2.だし汁を火にかけ、具材を入れる。
だし汁	120g	3.沸騰しそうになったら火を止めて味噌とみりんで味を付ける。
減塩みそ	10g	
みりん	0.5g	

表1: 8.3単位	表2: 0.5単位	表3: 4.8単位	
表4: 1.7単位	表5: 0.9単位	表6: 1.5単位	調味料: 0単位

(金)

エネルギー: 1368kcal

食塩量: 6.0g

1人前の分量です。

朝食

炒り卵のトマト

- 卵 50g 1. トマトは皮をむかずにくし切りにする。
- トマト 30g 2. 卵にコショウ、コンソメを加えて溶きほぐす。
- 玉ねぎ 30g 3. フライパンにサラダ油を熱し、トマトを炒める。
- サラダ油 3g 4. トマトの形が崩れてきたら卵を加え、箸でかき回すように炒める。
- コンソメ 1.5g 5. 卵に火が通ったら皿に盛りつけ、乾燥パセリを散らす。

- コショウ 0.01g
- 乾燥パセリ 0.01g

飲み物

- 牛乳 200g

果物

- みかん 100g



昼食

赤魚の柚庵焼き

- A 赤魚切り身 60 g 1. 赤魚の切り身をAを混ぜたものに20分漬ける。
- A パルスweet 3 g まんべんなく漬かるように途中で裏返す。
- A 濃口しょうゆ 3 g 2. 1をザルにあげて水気を切ってから焼く。
- A 料理酒 4 g 3. フライパンでサラダ油を熱し、青唐辛子を焼く。
- A レモン汁 1 g 濃口しょうゆで味付けし、魚に添える。
- A 青唐辛子 12 g
- A 濃口しょうゆ 1 g
- A サラダ油 5 g

いんげんと鶏のごま和え

- 鶏ささみ 10 g 1. 鶏ささみと三度豆を茹でる。
- A 三度豆 35 g ささみはほぐし、三度豆は3cmの長さに切る。
- A パルスweet 1 g 2. 1とAを合わせた物を和える。
- A すりごま 2 g
- A だししょうゆ 2 g

白菜油揚げ共煮

- 白菜 90 g 1. 白菜と油揚げは1cm幅に、にんじんは千切りにする。
- にんじん 10 g 2. 鍋でにんじん、白菜の順に炒める。
- 油揚げ 10 g 3. 白菜から水分が出てきたらだし醤油とパルスweetを入れる。
- パルスweet 0.5 g 4. 調味料が全体にいきたったら油揚げを入れ、さらに加熱する。
- だししょうゆ 5 g
- サラダ油 5 g

ももの寒天ゼリー

- もも缶詰 20 g 1. 桃は食べやすい大きさに切る。
- 寒天 0.2 g 2. 鍋に水と寒天を入れ火にかけ、よく溶かす。
- 水 25 g 3. パルスweetを加えてよく溶かし、粗熱を取る。
- パルスweet 0.6 g 4. ももと3を混ぜ、容器に移して冷蔵庫で冷やす。

夕食 ちらし寿司

A	精白米	67g	1.ご飯を炊き、Aの材料と合わせてすし飯をつくる。
	水	80g	2.具を作る。
	酢	9.6g	①焼き海苔は刻みのりにする。
	パルスweet	3g	②卵を溶き、熱したフライパンで薄く焼く。千切りにして錦糸卵をつくる。
	塩	1.5g	③えびは背ワタを取って茹でる
	①焼き海苔	0.5g	④あなごは魚焼きグリルで焼き、1cm幅に切る。
	②卵	30g	⑤鍋にシイタケの戻し汁、パルスweet、濃口しょうゆ、シイタケを入れて煮込む。
	③寿司エビ	9g	汁が無くなりそうになったら火を止めてそのまま放っておく。
	④あなご	30g	⑥れんこんを薄切りにする。酢を少し加えたお湯(どちらも分量外)で煮る。
	⑤干しシイタケ	2g	火が通ったらざるに上げ、分量のパルスweet、
	シイタケの戻し汁	15g	塩、酢で和えて味をなじませる。
	パルスweet	0.6g	⑦きぬさやは茹でてから斜めに切る。
	濃口しょうゆ	1.5g	⑧甘酢しょうがは千切りにする。
	⑥れんこん	12g	3.1に2をきれいに盛り付ける。

ほうれん草のごま和え

ほうれんそう	60g	1.ほうれんそうとえのきは茹でて4cm位の長さに切る。
えのきだけ	8g	2.すりごまとしょうゆを1に和える。
すりごま	2g	
濃口しょうゆ	2.5g	

豆腐のすまし汁

豆腐	50g	1.豆腐を賽の目に切る。
ねぎ	5g	2.だし汁を沸かし、豆腐を入れてから
だし汁	120g	薄口しょうゆと塩をいれる。
薄口しょうゆ	6g	最後にねぎを散らす。
塩	0.2g	

果物

りんご	75g
-----	-----

表1: 8単位	表2: 1単位	表3: 4.4単位	
表4: 1.7単位	表5: 1単位	表6: 1単位	調味料: 0単位

(土)

エネルギー: 1440kcal

食塩量: 5.5g

1人前の分量です。

朝食

ウインナーと南瓜のサラダ

ウインナー	24g
ブロッコリー	25g
カリフラワー	25g
南瓜	50g
ノンオイルドレッシング	10g

- 1.ブロッコリー、カリフラワー、かぼちゃは食べやすい大きさに、ウインナーは半分に斜め切りする。
- 2.材料を下茹でする。かぼちゃは水から加熱する。
- 3.茹で上がったら水気を切って、ドレッシングをかける。

飲み物

牛乳	200g
----	------

果物

りんご(1/4)	75g
----------	-----



昼食

ブラウンシチュー

豚肉スライス	40 g
サラダ油	2 g
じゃがいも	40 g
にんじん	30 g
玉ねぎ	70 g
マッシュルーム缶	8 g
ハヤシライスのルー	18 g
赤ワイン	5 g
にんにく	1 g
ローリエ(あれば)	0.01 g

- 1.豚肉は食べやすい大きさ、じゃがいもとにんじんは乱切り、たまねぎはくし切り、にんにくはみじん切り、マッシュルームは薄切りにする。
- 2.鍋ににんにくとサラダ油を入れ、弱火で香りを出す。
- 3.同じ鍋で豚肉を炒める。色が変わったなら取り出しておく。
- 4.同じ鍋で玉ねぎを飴色になるまで炒める。
- 5.3にマッシュルーム、にんじん、じゃがいもの順に入れて炒める。
- 6.ひたひたの水(分量外)と赤ワイン、ローリエを入れ野菜に火が通るまで煮込む。
- 7.一度火を止めてからルーを溶かす。溶けたら適度なとろみがつくまで弱火で煮込む。

盛り合わせサラダ

キャベツ	45 g
にんじん	8 g
コーン(缶詰)	10 g
きゅうり	25 g
ノンオイルドレッシング	10 g

- 1.キャベツ、にんじん、きゅうりは千切りにする。ヤングコーンは食べやすい大きさに切る。
- 2.ノンオイルドレッシングをかけて完成。

ヨーグルト

加糖ヨーグルト	110 g
キウイフルーツ	50g

夕食 豚肉のピカタ

豚もも肉	60g	1.赤・黄ピーマンは薄切りに、エリンギは食べやすい大きさに割く。
塩	0.4g	2.豚肉に塩、こしょうをふり、小麦粉をまぶす。
コショウ	0.01g	3.卵を溶き、パセリを加える。
白ワイン	2g	4.フライパンでオリーブ油を分量の半分だけ熱し、3につけた2を焼く。
小麦粉	4g	5.両面に焼き色がついたら白ワインを入れて中まで火を通す。
卵	10g	6.残りのオリーブ油で赤・黄ピーマンとエリンギを炒め、
乾燥パセリ	0.01g	塩コショウで味付けをする。
赤ピーマン	10g	7.ケチャップを添えて出来上がり。
黄ピーマン	10g	
エリンギ	20g	
塩	0.2g	
コショウ	0.01g	
オリーブ油	4g	
ケチャップ	8g	

煮込みビーフン

乾燥ビーフン	5g	1.キャベツは食べやすい大きさに、にらは2~3cmの長さに、にんじんは短冊切りにする。干しシイタケは水でもどし薄切りにする。
鶏ミンチ	15g	2.フライパンで鶏ミンチを炒める。
キャベツ	35g	火が通ったらにんじん、キャベツ、にら、シイタケの順に炒める。
にら	10g	3.Aの材料とビーフンを加え、ふたをして煮込む。
にんじん	8g	4.時々かき混ぜてめんの様子を見る。火が通ったら出来上がり。
干しシイタケ	2g	
A	コンソメ	0.5g
	塩	0.2g
	濃口しょうゆ	2g
	水	140g

三度豆ごま和え

三度豆	30g	1.三度豆は3~4cmの長さに、にんじんは短冊切りにした後茹でておく。
にんじん	10g	2.Aの材料を合わせ、1と和える。
A	パルスweet	1g
	すりごま	2g
	だししょうゆ	3g

果物盛り合わせ

みかん缶	25g
もも缶詰	35g
チェリー缶	6g

表1:9.7単位	表2:0.8単位	表3:3.1単位	
表4:0.6単位	表5:0.6単位	表6:1.1単位	調味料:0単位

(日)

エネルギー: 1384kcal

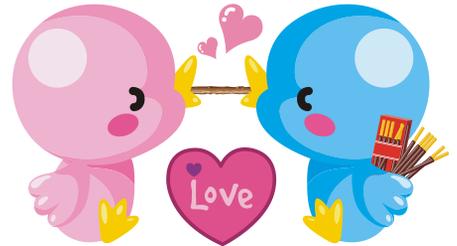
食塩量: 5.5g

1人前の分量です。

朝食 キャベツ煮

	キャベツ	70g
	玉ねぎ	15g
	セロリー	8g
	水	50g
	コンソメ	0.7g
	コショウ	0.01g
	ローリエ(あれば)	1g
	サラダ油	3g
飲み物	牛乳	200g
果物	バナナ	100g

- 1.キャベツは一口大、玉ねぎとセロリーは薄切りにする。
- 2.玉ねぎとセロリーを焦がさないように炒める。
- 3.水とコンソメを加えて加熱する。沸騰したら、キャベツとローリエを加えて煮込む。
- 4.コショウで味を引き締めて完成。



昼食 牛肉とさつま揚げの旨煮

	牛肩肉	40 g
	さつま揚げ	15 g
	じゃがいも	50 g
	玉ねぎ	50 g
	にんじん	20 g
	三度豆	15 g
A	だし汁	ひたひた
	パルスweet	0.7 g
	濃口しょうゆ	3 g
	薄口しょうゆ	3 g
	みりん	1 g
	サラダ油	5g

- 1.牛肉とさつま揚げは食べやすい大きさに切る。じゃがいもとにんじんは乱切り、玉ねぎはくし切り。三度豆は3~4cmの長さに切る。三度豆は下茹でしておく。
- 2.鍋でサラダ油を熱し、牛肉を炒める。肉に火が通ったら玉ねぎ、にんじん、じゃがいもさつま揚げの順に炒めていく。
- 3.Aとだし汁(分量外)をひたひたに入れて煮込む。じゃがいもとにんじんが柔らかくなったら完成。

小松菜の味噌汁

	小松菜	35 g
	麩	3 g
	だし汁	120 g
	減塩みそ	10 g
	みりん	0.5 g

- 1.小松菜は1.5cm幅に切る。
- 2.だし汁を沸かし、小松菜を入れる。
- 3.小松菜に火が通ったら麩を入れる。
- 4.味噌とみりんで味をつける。

きゅうりと穴子の酢の物

	きゅうり	40 g
	にんじん	5 g
	あなご焼き	10 g
A	料理酒	2 g
	酢	5 g
	薄口しょうゆ	2 g
	パルスweet	2 g

- 1.きゅうりは輪切り、にんじんは千切りにする。穴子は魚焼き器で白焼きにしてから食べやすい大きさに切る。
- 2.Aを合わせ、1にかける。

プチトマト

	プチトマト	30 g
--	-------	------

夕食 干しカレー

干しカレー 60g

麩と人参の煮物

麩 6g 1.にんじんは1.5cmの厚さのいちよう切りにする。
だし汁 50g 2.鍋でだし汁、パルスweet、薄口しょうゆを沸かす。
にんじん 15g 3.沸騰したら麩とにんじんをいれ、火が通るまで煮る。
みつば 5g 4.火から下ろす少し前にみつばを入れる。
パルスweet 1g
薄口しょうゆ 3g

もやし汁

もやし 60g 1.ねぎは小口切りにする。
ねぎ 5g 2.コンソメ、薄口しょうゆ、料理酒を沸かし、もやしを入れる。
コンソメ 1g 3.火が通ったら水溶き片栗粉(水は分量外)でとろみをつける。
薄口しょうゆ 3g 4.最後にねぎを散らす。
料理酒 3g
片栗粉 4g

マセドアンサラダ

大根 40g 1.大根、きゅうり、にんじんは全て1cm角の賽の目に切る。
きゅうり 20g 2.大根とにんじんは竹串がスッと通るくらいの固さに茹でる。
にんじん 8g 3.すべての材料とドレッシングを和える。
ノンオイルドレッシング 8g

表1: 9.4単位	表2: 1単位	表3: 2.9単位	
表4: 1.7単位	表5: 0.8単位	表6: 1.5単位	調味料: 0単位