

糖尿病食1600k c a l 献立例

	献立名	材料名	分量 (g)	めやす
朝食	トースト	食パン マーガリン	60 5	6枚切り1枚
	サラダ	千切キャベツ ブロッコリー プチトマト ロースハム	30 30 40 20	3個
	デザート	ノンオイルドレッシング バナナ	10 100	
	ミルク	牛乳	180	
昼食	御飯	米飯	200	小2杯
	生姜焼き	豚もも肉 しょうゆ 生姜汁 みりん 油 レタス	90 5 少々 4 3 30	
	ごま和え	いんげん ごま しょうゆ	60 3 4	
	煮物	じゃがいも 厚揚げ 人参 砂糖 しょうゆ	110 35 15 4 7	中1個
夕食	御飯	米飯	150	1.5杯
	お造り	イカ まぐろ赤身 大根(けん) しょうゆ	50 60 50 適量	
	若竹煮	たけのこ わかめ さとう しょうゆ	100 4 4 6	
	すまし汁	豆腐 みつば 味噌	40 3 10	