

糖尿病食品交換表に基づく単位表(1600kcal献立)

区分	献立名	食品名	使用量(g)	表 1	表 2	表 3	表 4	表 5	表 6	付録	
				穀類 芋・豆	果物	肉魚卵 大豆	乳製品	油脂	野菜		調味料 ほか
1600kcal(20単位の基本配分)				10.3	1.0	4.0	1.7	1.5	1.0	0.5	
朝          食	ご 飯	ごはん	150	3.0							
		みそ汁	みそ なめこ 長 葱	10 12 2						*	0.25
	焼き魚	姫あじ	60			1.0					
		塩	0.5								
	ゆかり和え	きゅうり	30	0.5						*	
		青じそ	30	0.5						*	
		塩	0.3								
		減塩ゆかり	0.3								
	大根と油揚げの 和え物	大 根	40							*	
		人 参	10							*	
		ほうれんそう	30							*	
		油揚げ	4			0.2					
		砂糖・醤油	0.5	2							0.03
		砂糖	2.5								0.13
フルーツ 牛乳 やきのり	すいか	125		0.5							
		200					1.7		*		
昼          食	冷やしそうめん	そうめん	60	3.0							
		だし汁	75								
		醬 油	16								
		砂 糖	1								
		みりん	13								
	具	ぎざみのり								*	0.05 0.38
		鶏ささみ	25			0.3					
		生 姜	0.3							*	
		醬 油	2								
		鶏 卵	50			1.0					
		トマト	30							*	
		きゅうり	30							*	
	サラダ	わかめ	2							*	
		チーズ	5			0.3					
水 菜		30							*		
赤ピーマン		5			0.13				*		
フルーツ	ドレッシング	15					0.8				
夕          食	ご 飯	バナナ	50		0.5						
		ごはん	200	4.0							
		玉 葱	20							*	
		さやえんどう	2							*	
	魚パン粉 天火焼き	醤油・塩	3.2	0.2							
		タラ	80			0.8					
		白ワイン・こしょう	4								
		小麦粉	3	0.2							
		鶏 卵	9			0.2					
		ウスターソース	6								
		パン粉	5	0.3							
		バター	3					0.3			
	油	3					0.3				
	添野菜	キャベツ	25							*	
パセリ		0.4							*		
減塩ソース		10									
サラダ	カリフラワー	50							*		
	赤ピーマン	7							*		
	ノンオイルドレッシング	10									
生姜醤油あえ	チンゲンサイ	80							*		
	生 姜	0.5							*		
	醬 油	4									
				10.5	1.0	3.9	1.7	1.4	1.0	0.84	