

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	パン食	黒糖食パン	90	3.0							
		マーガリン	5				0.5				
	ボルシチ風	豚もも肉	50			0.8					
		玉 葱	25							*	
		セロリ	5							*	
		じゃがいも	40	0.4							
		にんじん	30							*	
		キャベツ	40							*	
		トマトピューレ	20								
	カリフラワーサラダ	塩・こしょう	0.3	-							
		ビーフコンソメ	2								
		カリフラワー	40							*	
	牛 乳	牛乳	200				1.7				
フルーツ		キウイフルーツ	75		0.5						
昼 食	ご 飯	ごはん	150	3.0							
		清 汁	だし汁	120							
	蒸し鶏棒タソース	木綿豆腐	30			0.3					
		薄口醤油	3.5								
		塩	0.2								
		鶏もも肉・皮なし	80			1.3					
		酒	1							*	
		薄口醤油	4								
		酢	1.7								
		砂糖	0.8								0.04
		ねりゴマ	6					0.4			
		ゴマ油	3					0.3			
	サラダ	長葱・しょうが	各少々							* *	
		トマト	40							*	
		きゅうり	35							*	
		ラディッシュ	10							*	
		大根	40							*	
	フルーツ	わかめ	0.5								
		ノンオイルレッシング	10								
		オレンジ	100		0.5				0.1		
夕 食	ご 飯	ごはん	200	4.0							
		清 汁	だし汁	120							
	煮 魚	油揚げ	4			0.2					
		白菜	15							*	
		薄口醤油	0.3								
		塩	0.2								
		あこうだい	60			1.0					
	豚肉ときゃべつ 辛味炒め	生姜	少々							*	
		みりん	6								0.05
		減塩醤油	7								
		酒	9								
		豚もも・脂なし	25			0.4					
		キャベツ	50							*	
		ピーマン	10.0							*	
		赤ピーマン	0.5							*	
		しいたけ	0.5							*	
		油	2					0.2			
	友禅漬け	みそ	6								0.15
		酒	0.4								
		砂糖	2								0.10
豆板醤		少々									
大根		25							*		
人参		5							*		
きゅうり		10							*		
生姜・青しそ	各少々							*			
塩	少々										
醤油	1										
糸こんにぶ								*			
				10.4	1.0	4.0	1.7	1.5	1.0	0.34	