

2012.10

糖尿病食の美味しいレシピ集

—63品—



山梨学院短期大学 食物栄養科

臨床栄養学実習



はじめに

糖尿病は「国民病」と言われ全国に約 740 万人おりますが、さらに糖尿病の可能性のある予備軍も含めると 1620 万人にもなります。日々の食事療法・生活の過ごし方が非常に重要であります。

改善・予防のポイントとして摂取エネルギーを減らし肥満予防、栄養バランスを整え血糖値を下げ、軽めの運動を継続して実行し消費エネルギーを増やしましょう。

さて、今回の臨床栄養学実習では『糖尿病食の美味しいレシピ集』63 品と題して製作し活用していただきたくここに編集しました。地元山梨の食材を出来るだけ用い栄養バランスを考慮し作成しましたが、不備な点に付きましては改めていきたいと思っております。編集に際し、本学卒業生の赤池美保氏にご協力いただきました。厚く感謝申し上げます。

平成 24 年 10 月 1 日

依田 萬代

日本糖尿病学会による判定基準

糖尿病の診断では、HbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）値がより重要視されるようになった（2010 年の診断基準）。HbA1c は赤血球の中に存在するたんぱく質である。

-
- ①早期空腹時血糖値 126 mg/dl 以上
 - ②75g 経口ブドウ糖負荷試験（OGTT）の 2 時間値 200 mg/dl 以上
 - ③随時血糖値 200 mg/dl 以上
 - ④HbA1c 6.5%以上（NGSP 値、JDS 値では 6.1%以上）

日常の食事で気を付けること

❁料理や調味料を計る

日頃からご飯、主菜を計り飲み物、醤油や油など調味料も計量して摂る。

❁野菜はたっぷりとうろ

野菜に含まれる食物繊維は、肥満を防ぐ働きをする。野菜を1日に350g以上を摂り、この内ほうれん草、南瓜、人参などの緑黄色野菜を120g以上が目標とされる。

❁食事は決まった時間に、時間をかけて食べよう

朝食を抜いたり、食事時間が不規則だったり、寝る前3時間の間に食べるのはよくない。ゆっくりとよく噛んで、料理は吟味し味わいましょう。一家団らん、会話を楽しみながら、時間をかけて食べる。

❁甘いものや脂っぽいものは食べ過ぎない

特に揚げ物、炒め物など油脂を使用する調理法は少なくし甘いものや脂っぽいものは太りやすい食品である。皮下脂肪になりやすく高脂血症にもなる。食べすぎには気を付ける。

❁薄味にしよう

濃い味のおかずはご飯をたくさん食べてしまいがちである。素材の味を生かした薄味料理に心がける。香味野菜や香辛料を用い風味を高め美味しくする工夫を図る。

❁ながら食いはやめよう

テレビを見て、新聞を読みながらといった事はさける。よく噛んで食事を味わえない為、満足感もないので注意する。

糖尿病にならないためには日常の食事・運動・休養が大切

糖尿病とは

血液に含まれている糖の濃度（血糖値）が高い状態が続き、自覚症状が現れないので、気付いた時には命に関わる病気の一步手前になる。インスリンという血糖値を下げるホルモンが分泌されなくなったり、足りなくなることで起こる。

糖尿病は1型、2型、妊娠糖尿病の3種類に分けられる。

- ❖ 1型糖尿病：膵臓のβ細胞が自己免疫などにより破壊されインスリンが分泌されなくなることによって発症する。子どもの頃に発症することが多くインスリン注射が必要である。
- ❖ 2型糖尿病：生活習慣によりインスリンの分泌が低下したり、インスリン受容体の働きが悪くなることによって発症する。糖尿病患者の95%がこの2型糖尿病である。
- ❖ 妊娠糖尿病：妊娠をきっかけに糖尿病の状態になり、出産後もとに戻ることが多い。

・糖尿病の主な症状：のどが渇く、トイレの回数が増える、食べているにも関わらず痩せる、疲れやすくなる、倦怠感などの症状がある。

・糖尿病の合併症：網膜症・腎症・神経障害が糖尿病の3大合併症と呼ばれている。また、動脈硬化による脳卒中・心筋梗塞・脳梗塞・狭心症を発症し、抵抗力が弱まるため感染症に感染しやすく、治りにくくなる。

・治療：1型・2型共に食事、運動療法が必要である。摂取カロリーを適正にする、栄養バランスのよい食事、食事のタイミングを適切にする、よく噛んで食べる、腹八分目まで、脂っこいものを控える、食物繊維をとる、塩分を控える、食事に伴った運動、ほどよい強さの運動15分以上が必要で、活動的な日常生活や充実した日々を過ごすようにする。

参考文献：『臨床調理』医歯薬出版、『糖尿病食事療法のための食品交換表』日本糖尿病協会・文光堂、『食品成分表』大修館書店

1 糖尿病食献立



表 1	表 2	表 3	表 4	表 5	表 6	調味料	合計
3.7 単位	0.5 単位	1.5 単位	0.8 単位	0.4 単位	0.4 単位	0.1 単位	7.4 単位

献立名	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	塩分
ご飯	285	4.9	0.7	0.4	0
鶏肉の包み焼き	129	12.0	7.2	0.9	0.8
ポテトサラダ	83	1.4	3.1	1.4	0.6
野菜スープ	21	0.8	0.1	1.4	0.8
すいか	37	0.6	0.1	0.3	0
牛乳	58	4.8	1.3	0	0.3
合計	612kcal	24.4g	12.5g	4.4g	2.5g

献立名	材料 (1 人分)	作り方
ご飯	精白米 80g	① 精白米は洗い、炊飯器に入れ、定量の水で炊く。計量し、茶碗に盛る。
鶏肉の包み焼き	鶏むね肉 50g 生しいたけ 10g 長ねぎ 5g ブロccoli 10g チーズ 6g しょうゆ 4g みりん 3g	① 肉はそぎ切りにする。他の野菜類も食べやすい大きさにする。 ② しょうゆ、みりに肉をつけ込む。ブロッコリーはさっと茹でる。 ③ ホイルに肉、野菜、チーズ包み 180℃のオーブンで 10 分焼く。皿にのせる。
ポテトサラダ	じゃが芋 60g きゅうり 20g にんじん 10g たまねぎ 5g パセリ 1g マヨネーズ 4g 食塩 0.5g	① じゃが芋とにんじんは茹でる。 ② じゃが芋をつぶし、他の材料を入れて混ぜ合わせる。 ③ ②を皿に盛る。
野菜スープ	きゃべつ 20g にんじん 15g たまねぎ 15g 水菜 10g セロリー 5g 固形コンソメ 1g 食塩 0.3g こしょう 少々	① 120mlの水にコンソメを入れ沸騰させる。野菜を切る。 ② 他の材料を入れてやわらかくなるまで煮込む。 ③ ②を器に盛る。
すいか	すいか 100g	① すいかを 100gの大きさに切り、皿に盛る。
牛乳	低脂肪牛乳 120cc	① コップに低脂肪牛乳を計量し、コップに注ぎ、冷やす。

2 糖尿病食献立



表 1	表 2	表 3	表 4	表 5	表 6	調味料	合計
3.8 単位	0.3 単位	1.4 単位	0.7 単位	0.3 単位	0.4 単位	0.1 単位	7.0 単位

献立名	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	塩分
ご飯	320	5.5	0.8	0.5	0
マグロのたたき	78	14.3	0.2	1.3	0.5
豆腐ときのこの炒め物	51	4.0	2.2	1.7	0
わかめの酢の物	35	1.1	2.8	1.0	0.2
なめこ汁	18	1.3	0.3	0.6	1.4
すいか	22	0.4	0.1	0.2	0
牛乳	54	2.6	3.0	0	0.1
合計	578kcal	29.2g	9.4g	5.3g	2.2g

献立名	材料（1人分）	作り方
ご飯	精白米 90g	① 精白米は洗い、炊飯器に入れ、定量の水で炊く。計量し、茶碗に盛る。
マグロのたたき	マグロ 55g たまねぎ 10g 水菜 10g トマト 20g だいこん 20g 減塩しょうゆ 3g 酢 3g	① まぐろは全面をフライパンで炙り、1cm幅に切る。 ② たまねぎは薄切り、水菜は4cmの長さ、トマトはくし形にそれぞれ切る。 ③ 器にトマト以外を盛り、その上にトマトを散らす。 ④ 調味料は食べる直前にかける。
豆腐ときのこの炒め物	木綿豆腐 50g にんじん 30g ぶなしめじ 20g ジャガ芋 20g 食塩 1g こしょう少々	① 豆腐は適当な大きさに崩す。 ② にんじんは線切り、しめじは石づきを取ってさく。ジャガ芋は適当な大きさに切って茹でる。 ③ 材料をフライパンに入れて炒める。器に盛る。
わかめの酢の物	きゅうり 15g 塩蔵わかめ 4g 大豆もやし 15g アボカド 5g ごま 1g フレンチドレッシング 4g	① 塩蔵わかめは一度水で洗う。 ② きゅうりは小口切り、もやしは一度茹でる。 ③ 全ての材料をフレンチドレッシングで和える。
なめこ汁	長ねぎ 10g なめこ 5g 味噌 5g 顆粒だし 2g 水 150cc	① 湯を沸かし、沸騰したらだしを入れる。 ② 長ねぎは斜め切りにし、なめこと一緒にだし汁に入れる。最後に味噌を加え、味を確認して椀に盛る。
すいか	すいか 60g	① すいかは60gの大きさに切り、皿に盛る。冷やしてすすめる。
牛乳	牛乳 80cc	① 牛乳は計量し、コップに注ぐ。

3 糖尿病食献立

表 1	表 2	表 3	表 4	表 5	表 6	調味料	合計
3.3 単位	0.3 単位	1.6 単位	0.7 単位	0.3 単位	0.4 単位	0.2 単位	6.8 単位



献立名	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	塩分
ご飯	285	4.9	0.7	0.4	0
鮭の焼物	108	13.4	5.5	0.1	0.4
しめじ大豆	19	2.0	0.8	1.4	0.3
コールスローサラダ	24	0.9	0.1	1.5	0.3
具たくさん味噌汁	65	3.6	1.9	1.7	1.1
桃ヨーグルト	74	3.2	2.5	0.8	0.1
合計	575kcal	28.1g	11.4g	5.9g	2.2g

献立名	材料 (1 人分)	作り方
ご飯	精白米 80g	① 精白米は洗い、炊飯器に入れ、定量の水で炊く。 ② ①は計量し、茶碗に盛る。
鮭の焼物	生鮭 60g 食塩 0.3g しょうが 5g 油 3g こしょう 少々	① 鮭には食塩を振っておく。フライパンで油を熱したら、鮭を入れて焼く。 ② 皿に①をのせて、鮭の上にしょうがを飾る。
しめじ大豆	大豆水煮 10g しめじ 20g しょうゆ 2g	① しめじは茹でる。大豆水煮は水気を切る。 ② しめじと大豆水煮をしょうゆで和える。小丼に盛る。
コールスローサラダ	にんじん 30g きゅうり 30g キャベツ 20g トマト 10g 和風ドレッシング 3g	① にんじん、キャベツは線切りにして、きゅうりは斜め切りにする。 ② 皿に①を入れて、和風ドレッシングをかける。ガラスの器に盛る。
具たくさん味噌汁	木綿豆腐 30g 大根 30g じゃが芋 20g 長ねぎ 20g 味噌 9g かつお節 5g 水 150cc	① 豆腐はサイコロ切り、大根は半月切り、じゃが芋は乱切り、長ねぎは小口切りにする。 ② 鍋に水とかつお節を入れ熱する。その後、かつお節を取り除く。 ③ ②の汁に味噌を加え①を入れる。最後に豆腐を加える。味を確認し、椀に盛る。
桃ヨーグルト	ヨーグルト無糖 80g 桃 60g	① 桃は小口切りにする。 ② ヨーグルトと①を和え、ガラスの器に盛り付ける。

4 糖尿病食献立



表 1	表 2	表 3	表 4	表 5	表 6	調味料	合計
3.7 単位	0.5 単位	1.5 単位	0.6 単位	0.5 単位	0.4 単位	0.1 単位	7.1 単位

献立名	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	塩分
ご飯	285	4.9	0.7	0.4	0
野菜の肉巻き	135	9.7	7.8	1.2	0.6
じゃが芋のたらこバター和え	57	1.7	1.7	0.7	0.3
豆腐サラダ	29	2.1	1.0	0.8	0.2
わかめとたまごのスープ	21	1.8	1.1	0.4	1.0
フルーツヨーグルト	87	3.4	2.5	0.7	0.1
合計	615kcal	23.6g	14.8g	4.2g	2.2g

献立名	材料（1人分）	作り方
ご飯	精白米 80g	① 精白米は洗い、炊飯器に入れ、定量の水で炊く。 ② ①は計量し、茶碗に盛る。
野菜の肉巻き	豚肉ロース 40g こしょう少々 にんじん 20g アスパラガス 20g さやいんげん 15g しょうゆ 4g みりん 2g 酒 3g 油 3g	① にんじん、アスパラガス、いんげんまめは下茹でし、適当な大きさに切る。 ② 豚肉にこしょうをふり、野菜を巻く。 ③ 巻き終わりを下にして色よく焼いたら調味料を加えてからめる。 ④ ③を皿に盛る。
じゃが芋のたらこバター和え	じゃが芋 50g たらこ 5g 無塩バター2g 食塩 0.3g パセリ 0.1g	① じゃが芋は皮を剥いて一口大に切り、茹でる。やわらかくなったら水分をとばし食塩を入れる。 ② フライパンにバターを入れてたらこを炒め、じゃが芋と和える。上からパセリをかける。
豆腐サラダ	絹ごし豆腐 30g レタス 20g きゅうり 15g トマト 10g たまねぎ 10g しそ 1g めんつゆ 5g	① レタスと豆腐は食べやすい大きさ、きゅうりは線切り、たまねぎは薄くスライスする。 ② 調味料を合わせる。 ③ 野菜、豆腐を盛り付け、線切りにしたしそをふりかけて調味料で味を整える。
わかめとたまごのスープ	卵 10g 長ねぎ 3g カットわかめ 1g 食塩 0.2g 顆粒だし 1g 水 150cc	① わかめは戻し、長ねぎは小口切りにする。 ② 鍋に①と水を入れ、沸騰したら調味料を加える。 ③ 最後に溶いた卵を加える。味を確認し、椀に盛る。
フルーツヨーグルト	桃 30g バナナ 30g ヨーグルト 80g	① ガラスの器にヨーグルトを盛り、一口大に切った桃とバナナを上のにせる。

5 糖尿病食献立



表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料	合計
3.7 単位	0.3 単位	1.3 単位	0.6 単位	0.4 単位	0.6 単位	0.3 単位	7.2 単位

献立名	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	塩分
ご飯	285	4.9	0.7	0.4	0
肉じゃが	193	11.2	7.0	2.6	0.8
ごぼうサラダ	53	1.2	1.6	3.2	0.2
わかめと豆腐の味噌汁	44	3.8	1.8	1.0	1.4
フルーツヨーグルト	82	3.2	2.5	0.7	0.1
合計	655kcal	23.9g	13.6g	7.8g	2.5g

献立名	材料（1人分）	作り方
ご飯	精白米 80g	① 精白米は洗い、炊飯器に入れ、定量の水で炊く。 ② ①は計量し、茶碗に盛る。
肉じゃが	豚肉ロース 40g ジャガ芋 60g たまねぎ 60g にんじん 30g 油 1g しょうゆ 4g みりん 3g 水 100cc かつお節 2g 酒 2g	① ジャガ芋、にんじん、たまねぎを切る。 ② たまねぎから炒め順ににんじん、豚肉、ジャガ芋と炒める。 ③ だしをとり、だし、調味料で味付けて煮る。 ④ ③を皿に盛り付ける。
ごぼうサラダ	ごぼう 40g にんじん 30g すりごま 1g しょうゆ 1g 酢 1g ごま油 1g こしょう 少々	① ごぼう、にんじんを切る。 ② ごぼうとにんじんを沸騰した湯に入れ煮る。 ③ 調味料を合わせ、ドレッシングを作る。 ④ ごぼうとにんじんを③と和え、小丼に盛り付ける。
わかめと豆腐の味噌汁	絹ごし豆腐 40g ねぎ 3g カットわかめ 1g 味噌 8g 水 120cc かつお節 3g	① わかめを水で戻し、ねぎと豆腐を切る。 ② だしをとり、沸騰させた後、①を加え煮る。 ③ 火が通ったら味噌を入れ盛り付ける。味を確認し、椀に盛る。
フルーツヨーグルト	マンゴー50g 無糖ヨーグルト 80g	① ガラスの器にヨーグルトを盛り、一口大に切ったマンゴーを上のにのせる。

6 糖尿病食献立

表 1	表 2	表 3	表 4	表 5	表 6	調味料	合計
3.6 単位	0.6 単位	1.6 単位	0.8 単位	0.2 単位	0.3 単位	0.2 単位	7.3 単位



献立名	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	塩分
三色丼	434	17.5	9.2	0.9	0.9
長芋のわさび和え	31	1.4	0.2	0.9	0.4
わかめスープ	14	0.8	0.6	0.8	0.9
カットフルーツ	45	0.5	0.1	1.1	0
牛乳	70	3.5	4.0	0	0.1
合計	595kcal	23.6g	14.1g	3.6g	2.3g

献立名	材料 (1 人分)	作り方
三色丼	精白米 80g 鶏ひき肉 40g しょうが 1g みりん 2g しょうゆ 2g 卵 30g 砂糖 2g 食塩 0.4g さやいんげん 20g 酒 2g かつおだし 10cc	① 精白米は洗い、炊飯器に入れ、定量の水で炊く。 ② 鶏ひき肉と卵はそれぞれ調味料で炒め、そぼろ、いり卵を作る。 ③ さやいんげんは筋を取り茹で、細く斜めに切り、冷ましてからだし汁につける。 ④ ①は計量し、器に盛り、②と③を彩りよく盛り合わせる。
長芋のわさび和え	長芋 30g きゅうり 50g わさび 1g 酢 3g しょうゆ 2g	① 長芋は皮をむき、マッチ棒大に切る。 ② きゅうりは長芋と同じ大きさに切る。 ③ 調味料を合わせ、①②と和える。小丼に盛る。
わかめスープ	長ねぎ 10g 三つ葉 5g カットわかめ 1g 白ごま 1g しょうゆ 2g 顆粒中華だし 1g 水 150g	① わかめは水で戻す。長ねぎは 4cm に切り、縦に切り込みを入れ芯を除き白いところを切る。三葉は 3cm に切る。 ② 調味料と水を煮立て、ねぎ、三つ葉、わかめを入れ、さらに加熱し、スープ椀に盛る。 ③ 最後にごまを散らす。
カットフルーツ	桃 30g りんご 30g バナナ 20g	① フルーツをそれぞれ一口大に切り、ガラスの器に盛り付ける。
牛乳	牛乳 100cc	① 牛乳は計量し、コップに注ぐ。

7 糖尿病食献立

表 1	表 2	表 3	表 4	表 5	表 6	調味料	合計
3.8 単位	0.4 単位	1.5 単位	0.7 単位	0.3 単位	0.6 単位	0.3 単位	7.5 単位



献立名	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	塩分
ご飯	285	4.9	0.7	0.4	0
あじのエスカベージュ	145	13.9	5.3	1.4	0.6
五目豆	75	4.3	1.4	6.1	0.7
野菜の味噌汁	52	2.4	0.7	1.2	1.1
ヨーグルトのサラダ	75	3.2	2.5	0.7	0.1
合計	632kcal	28.8g	10.6g	9.7g	2.5g

献立名	材料（1人分）	作り方
ご飯	精白米 80g	① 精白米は洗い、炊飯器に入れ、定量の水で炊く。 ② ①は計量し、茶碗に盛る。
あじのエスカベージュ	あじ 60g 小麦粉 5g トマト 30g きゅうり 20g たまねぎ 15g しめじ 10g 食塩 0.3g ナツメグ 少々 こしょう少々 油 3g 酢 7g しょうゆ 3g 白ワイン 3g サラダ菜 5g	① あじは三枚おろしにする。野菜はすべてさいの目切りにし、しめじは茹でる。 ② ①の野菜を合わせ、こしょうをふる。 ③ あじに小麦粉をつけ油で炒め、酢、しょうゆ、白ワインにつける。 ④ 皿にあじと野菜、サラダ菜を盛り付ける。
五目豆	大豆水煮 20g ごぼう 30g たけのこ 20g にんじん 20g こんにゃく 30g 昆布 3g 砂糖 2g しょうゆ 2g	① 野菜は食べやすい大きさに切り、鍋にだし汁、にんじん、ごぼうを入れ加熱する。 ② 柔らかくなったら、残りの野菜、大豆を加える。 ③ 砂糖、しょうゆで調味し、しばらく煮る。小鉢に盛る。
野菜の味噌汁	じゃが芋 40g 白菜 20g 味噌 8g 水 120cc かつお節 3g	① 白菜、じゃが芋を一口大に切る。 ② だし汁にじゃが芋を入れ、火が通ったら白菜を加える。 ③ 野菜が煮えたらわかめと味噌を入れる。味を確認し、椀に盛る。
ヨーグルトのサラダ	桃 30g 梨 30g ヨーグルト 80g サラダ菜 5g	① フルーツをカットし、ヨーグルトと合わせる。 ② サラダ菜を敷き、①をガラスの器に盛り付ける。

8 糖尿病食献立

表 1	表 2	表 3	表 4	表 5	表 6	調味料	合計
4.0 単位	0.5 単位	1.5 単位	0.5 単位	0.4 単位	0.4 単位	0.3 単位	7.4 単位



献立名	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	塩分
ご飯	285	4.9	0.7	0.4	0
ハンバーグ	168	12.5	8.8	1.8	0.8
さっぱりサラダ	38	0.8	2.2	1.6	0.5
さつまいもとりんごの重ね煮	78	0.4	1.8	1.2	0
なめこと豆腐の味噌汁	29	2.4	1.1	1.2	0.8
牛乳寒天	51	2.0	1.9	0.5	0.1
合計	648kcal	22.9g	16.5g	6.7g	2.2g

献立名	材料 (1 人分)	作り方
ご飯	精白米 80g	① 精白米は洗い、炊飯器に入れ、定量の水で炊く。計量し、茶碗に盛る。
ハンバーグ	牛ひき肉 45g 食塩 0.3g こしょう少々 たまねぎ 25g 卵 10g パン粉 10g 牛乳 10cc ナツメグ少々 しめじ 15g えのき 15g ポン酢 5g 白ワイン 2g	① たまねぎをみじん切りする。ひき肉に食塩、こしょうをし、よく練る。 ② ①にたまねぎ、卵、パン粉と牛乳、ナツメグを加えてよく混ぜ合わせる。 ③ 俵型にし、フライパンで焼き火を通す。中心温度が 75℃以上になる様、蓋をして蒸し焼きにする。きのこを炒め、盛り付けし、ポン酢をかける。
さっぱりサラダ	レタス 30g トマト 20g にんじん 10g きゅうり 10g たまねぎ 10g わかめ 2g フレンチドレッシング 4g	① レタスは手でちぎり、にんじんは線切り、きゅうりは薄く斜め切り、たまねぎはスライスする。トマトを一口大にきり、わかめは水で戻す。 ② ガラスの器に盛り付け、喫食直前にドレッシングをかける。
さつまいと りんごの重ね煮	さつまい 25g りんご 40g 砂糖 2g バター 2g	① さつまいとりんごを薄めにきり、水に漬ける。 ② ①を水から茹でて柔らかくなったら湯を捨て、砂糖とバターを加えて加熱する。
なめこと豆腐の 味噌汁	木綿豆腐 20g 小松菜 15g なめこ 15g 味噌 6g 水 100cc 煮干し 2g	① 材料を一口大にきる。水を火にかけ、だしと具材を入れて煮る。 ② 火が通ったら、味噌を入れて味を確認し、椀に盛る。
牛乳寒天	水 50cc 寒天 1g 牛乳 50g ノンカロリー甘味料 5g 桃 20g オレンジ 20g	① 水と寒天を鍋に入れて火にかける。ノンカロリー甘味料を溶かし、火から降ろして牛乳を加える。 ② ガラスの器に果物を入れ、①を流し込み冷蔵庫で冷やし固める。

9 糖尿病食献立



表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料	合計
3.9 単位	0.4 単位	1.7 単位	0 単位	0.4 単位	0.7 単位	0.3 単位	7.5 単位

献立名	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	塩分
ご飯	285	4.9	0.7	0.4	0
トマトとピーマンの肉詰め	228	14.5	12.7	1.2	0.8
きゅうりとわかめの酢の物	24	1.7	0.2	1.2	0.8
きんぴらごぼう	56	1.2	2.1	2.3	0.3
まいたけとじゃが芋の味噌汁	32	1.6	0.6	1.0	0.8
パイナップル	31	0.4	0.1	0.9	0
合計	654kcal	24.3g	16.3g	7.7g	2.7g

献立名	材料（1人分）	作り方
ご飯	精白米 80g	① 精白米は洗い、炊飯器に入れ、定量の水で炊く。
トマトとピーマンの肉詰め	豚ひき肉 60g 卵 20g たまねぎ 30g れんこん 20g パン粉 10g 食塩 0.5g こしょう少々 油 2g トマト 30g ピーマン 10g レタス 10g	① 豚ひき肉、卵、パン粉、みじん切りにしたたまねぎ、食塩、こしょうをボールに入れ粘りが出るまで混ぜる。ピーマンは2つに切り種を取る。トマトも2つに切り種の部分をくりぬく。 ② ②に①を詰める。温めたフライパンに油を敷き、肉の面を下にして弱火で蓋をし約5分蒸し焼きにする。肉詰めに裏返し中火で焼く。皿に盛り付ける。
きゅうりとわかめの酢の物	きゅうり 50g わかめ 2g ちりめんじゃこ 2g 砂糖 2g 酢 4g しょうゆ 2g	① わかめは水でもどし、きゅうりは小口切りにする。 ② しょうゆ、酢、砂糖を混ぜる。 ③ ①とちりめんじゃこ、②を加えなじませる。盛り付ける。
きんぴらごぼう	ごぼう 25g にんじん 25g 油 1g みりん 3g しょうゆ 2g だし汁 10cc ごま 2g	① ごぼうは土をおとし、にんじんとともに線切りにする。水につける。 ② 鍋に油を敷き①を軽く炒め、だし汁、半量のしょうゆを入れる。だし汁がなくなったら残りのしょうゆを加える。最後にみりんを加えて照りが出るまで絡ませる。
まいたけとじゃが芋の味噌汁	じゃが芋 20g まいたけ 10g 長ねぎ 5g 味噌 6g 水 100cc 煮干し 3g	① 長ねぎは小口切り、じゃが芋は一口大に切る。だし汁を鍋に入れ沸騰させ、じゃが芋を加える。 ② 鍋に豆腐、まいたけを入れ2、3分煮込み味噌を加える。 ③ 味を確認し、椀に盛る。最後に長ねぎを入れる。
パイナップル	パイナップル 60g	① パイナップルは食べやすいよう切り込みを入れる。ガラスの器に盛り付ける。

10 糖尿病食献立

表 1	表 2	表 3	表 4	表 5	表 6	調味料	合計
3.8 単位	0.5 単位	1.4 単位	0.7 単位	0.2 単位	0.5 単位	0.2 単位	7.2 単位



献立名	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	塩分
ご飯	285	4.9	0.7	0.4	0
きのこ豚肉のソース炒め	154	10.5	9.7	1.5	0.7
ほうれん草の酢の物	17	1.0	0.1	1.2	0
根野菜牛乳スープ	106	5.7	3.1	1.5	1.5
りんご	41	0.2	0.1	1.1	0
合計	603kcal	22.2g	13.7g	5.7g	2.2g

献立名	材料（1人分）	作り方
ご飯	精白米 80g	① 精白米は洗い、炊飯器に入れ、定量の水で炊く。 ② ①は計量し、茶碗に盛る。
きのこ豚肉のソース炒め	豚肉 30g ぶなしめじ 15g エリンギ 15g 厚揚げ 30g ウスターソース 12g みりん 2g ごま油 2g こしょう 少々	① 材料を全て一口大に切る。 ② 油を敷いたフライパンに①を入れ、炒める。 ③ 火が通ったら調味料を入れ、味を調える。
ほうれん草の酢の物	ほうれん草 30g えのきたけ 10g 酢 5g 砂糖 1g	① 沸騰した湯にほうれん草を入れ、茹でる。同じようにえのきたけを茹でる。 ② 調味料を合わせ、①と和える。
根野菜牛乳スープ	じゃが芋 30g えび 6g にんじん 20g たまねぎ 20g ブロccoli 25g 水 150cc 牛乳 80g 食塩 1g こしょう少々 コンソメ 1g	① 材料は全て一口大に切る。 ② 鍋に水と牛乳を入れ、じゃが芋を柔らかく煮る。①を入れる。 ③ コンソメを入れ、あくを取りながら煮る。 ④ あらかじめ茹でておいたブロッコリーを入れ、スープ碗に盛る。
りんご	りんご 75g	① りんごの皮を剥き、一口大に切る。ガラスの器にのせる。

11 糖尿病食献立

表 1	表 2	表 3	表 4	表 5	表 6	調味料	合計
3.7 単位	0.3 単位	1.6 単位	0.7 単位	0.5 単位	0.4 単位	0.2 単位	7.3 単位

献立名	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	塩分
ご飯	285	4.9	0.7	0.4	0
豚肉のしょうが焼き	144	14.1	5.9	0.9	0.6
ポテトサラダ	41	0.7	1.5	0.8	0.6
サンラータンスープ	78	5.7	3.6	2.0	0.9
フルーツヨーグルト	77	3.4	2.5	0.6	0.1
合計	626kcal	28.7g	14.1g	4.6g	2.2g



献立名	材料 (1 人分)	作り方
ご飯	精白米 80g	① 精白米は洗い、炊飯器に入れ、定量の水で炊く。
豚肉のしょうが焼き	豚もも肉 60g こしょう少々 小麦粉 3g 油 2g みりん 6g 味噌 2g しょうゆ 1g しょうが汁 3g キャベツ 30g トマト 30g	① 豚肉にこしょうをふり、付け合せの野菜を切る。 ② 小麦粉を豚肉にまぶし軽くはたく。 ③ フライパンでこんがり焼き色がつくまで焼き、調味料を回しかけ煮詰め、皿に盛り付ける。
ポテトサラダ	じゃが芋 30g にんじん 10g きゅうり 10g マヨネーズ 2g 食塩 0.5g	① じゃが芋とにんじんは皮をむいて4等分と、5mm厚さの輪切りにし、きゅうりは小口切りする。 ② じゃが芋とにんじんを茹でる。じゃが芋は柔らかくなったら水を捨て、再び火にかけ水分をとばす。 ③ じゃが芋をボールに移し熱い内につぶし、調味料と野菜を加えて和え、皿に盛り付ける。
サンラータンスープ	木綿豆腐 30g 卵 20g えのきたけ 30g にら 10g 水 100cc 鶏がらだし 1g しょうゆ 2g こしょう少々 酒 3g 片栗粉 2g 酢 6g ごま 1g カットわかめ 1g	① 野菜を食べやすい大きさにざくざく切り、豆腐は1cmの角切りにする。 ② 野菜はさっと炒め、水、だし、しょうゆ、こしょう、酒で味をつけて、水溶き片栗粉でとろみをつける。溶いた卵を流し入れ、豆腐を加える。 ③ 煮立ったら火を止め、酢をまわし入れ、わかめとごまを散らし、スープ碗に盛り付ける。
フルーツヨーグルト	ヨーグルト 80g オレンジ 60g	① ヨーグルトと一口大に切ったオレンジを和えてガラスの器に盛り付け、冷やす。

12 糖尿病食献立



表 1	表 2	表 3	表 4	表 5	表 6	調味料	合計
3.4 単位	0.2 単位	1.8 単位	0.3 単位	0.4 単位	0.9 単位	0.3 単位	7.3 単位

献立名	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	塩分
ご飯	299	5.2	0.9	2.2	0
筑前煮	236	17.7	9.1	5.2	1.4
ほうれん草の胡麻和え	23	4.1	0.8	3.6	0.6
牛乳寒天	84	1.5	1.5	0.2	0
番茶	0	0	0	0	0
合計	642kcal	26.6g	12.3g	9.5g	2.0g

献立名	材料 (1 人分)	作り方
ご飯	精白米 65g 押麦 20g	① 精白米は洗い、押麦と一緒に定量の水で炊く。計量し、茶碗に盛る。
筑前煮	豚もも肉 30g 鶏むね肉 30g たけのこ 30g にんじん 25g レンコン 25g ごぼう 30g さやえんどう 5g しいたけ 20g 板こんにゃく 25g 油 3g 砂糖 6g しょうゆ 6g 酒 5g かつおだし汁 40cc	① 材料を食べやすい大きさに切る。こんにゃく、ごぼうは下茹でする。さやえんどうは塩茹でする。 ② さやえんどうとたけのこ以外の野菜を油を敷いた鍋で炒め、少ししたら肉とたけのこ と調味料とだし汁を入れて中火で煮込む。 ③ こまめにあくを取りながら、水分がなくなるまで煮詰める。 ④ ③を煮物の器に盛り、さやえんどうを彩りよくのせる。
ほうれん草の胡麻和え	ほうれん草 65g いりごま 1g しょうゆ 4g かつお節 0.5g	① ほうれん草は茹でする。その間に、ごまをすり鉢とすりこ木で細かく潰し、調味料と混 ぜる。 ② ほうれん草が茹だったら、水に取りよく絞って、一口大に切って他の材料と混ぜ合わ せる。
牛乳寒天	牛乳 40cc オレンジ 40g 粉寒天 1.8g ノンカロリー甘味料 8g 水 45cc	① ノンカロリー甘味料と粉寒天を混ぜて鍋に入れ、水を加えてよく混ぜながら煮る。 ② 沸騰してきたら火を止め、牛乳を加えてよく混ぜる。 ③ あら熱が取れたら、型の底にみかんを敷いて上から寒天を入れ冷やして固める。 ④ ガラスの器に、みかんが上にくるように裏返してゼリーをのせる。
番茶	番茶 90cc	① 熱いお茶を煎れる。

13 糖尿病食献立

表 1	表 2	表 3	表 4	表 5	表 6	調味料	合計
4.0 単位	0 単位	1.1 単位	0 単位	0.3 単位	0.5 単位	0.3 単位	6.1 単位



献立名	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	塩分
ご飯	249	4.3	0.6	0.4	0
あじの蒲焼き	134	13.1	5.2	0.1	0.6
酢の物	21	3.0	0.2	0.8	0.9
実たくさん味噌汁	50	2.3	0.5	2.7	0.8
おしるこ	86	2.9	0.3	1.4	0
合計	540kcal	25.5g	6.8g	5.4g	2.3g

献立名	材料 (1 人分)	作り方
ご飯	精白米 70g	① 精白米は洗い、炊飯器に入れ、定量の水で炊く。 ② ①は計量し、茶碗に盛る。
あじの蒲焼き	あじ 60g 小麦粉 5g 油 3g みりん 3g 砂糖 1g しょうゆ 3g 酒 2g	① 開いたあじに小麦粉をまぶし焼く。 ② 調味料を入れて、煮からめる。
酢の物	きゅうり 40g しらす 10g カットわかめ 1g 酢 5g しょうゆ 2g	① 材料を切る。 ② 調味料と①を和える。小丼に盛る。
実たくさん味噌汁	だいこん 15g にんじん 15g ごぼう 15g かぼちゃ 15g なす 15g さやえんどう 5g 水 100cc かつお節 3g 味噌 6g	① だしをとり、材料を切る。 ② ①を火にかけ、味噌を溶く。 ③ ②は味を確認し、椀に盛る。
おしるこ	白玉粉 15g こしあん 20g ノンカロリー甘味料 10g 水 100cc 食塩 少々	① 白玉粉に水を入れ、耳たぶくらいの硬さになるまで練る。 ② 白玉は 2cm 位に丸め、茹でる。浮いてきたら、冷水に入れる。 ③ こしあんと水を鍋に入れ、あんが溶けたら白玉を加え、味を調べ、盛る。

14 糖尿病食献立

表 1	表 2	表 3	表 4	表 5	表 6	調味料	合計
4.0 単位	0 単位	1.8 単位	0 単位	0.4 単位	0.3 単位	0.2 単位	6.7 単位



献立名	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	塩分
ご飯	285	4.9	0.7	0.4	0
チキンのトマトソースかけ	97	14.2	3.1	1.0	0.8
れんこんの挟み焼き	70	3.0	3.6	0.8	0.3
ほうれん草の卵とじ	32	2.1	2.2	1.1	0.3
豆腐とワカメの味噌汁	17	1.4	0.7	0.6	0.9
さつまいものレモン煮	48	0.4	0.1	0.7	0
合計	549kcal	25.9g	10.4g	4.6g	2.3g

献立名	材料 (1 人分)	作り方
ご飯	精白米 80g	① 精白米は洗い、炊飯器に入れ、定量の水で炊く。 ② ①は計量し、茶碗に盛る。
チキンの トマトソースかけ	鶏もも肉 60g しめじ 10g ナツメグ 少々 トマト缶 40g コンソメ 1g こしょう 少々 油 2g	① 鶏もも肉は 1cm 程度の厚さにそぎ切りにし、こしょうをふる。 ② ①は油を敷いたフライパンでこんがり色が付くまで焼く。しめじは石づきを落とし、茹でる。 ③ トマト缶にコンソメで味付けをし煮込んで、しめじを加える。ソースをチキンの上にかければ完成。
れんこんの挟み焼き	れんこん 20g プロセスチーズ 10g こしょう 少々 油 1g	① 薄切り(3~5mm)にしたれんこんにプロセスチーズを挟む。 ② 油を敷いたフライパンでこんがり色がつくまで焼く。 ③ こしょうをふりかけ、皿に盛る。
ほうれん草の卵とじ	ほうれん草 40g 卵 10g 食塩 0.3g こしょう 少々 油 1g	① ほうれん草はきれいに洗ってさっと茹でる。茹でたら水に取りあくを抜き適当な長さに切る。 ② 油を敷いたフライパンにほうれん草を入れ炒め、よくかき混ぜた卵を入れる。 ③ 食塩、こしょうで味を整え、皿に盛る。
豆腐とわかめの味噌汁	絹ごし豆腐 10g カットわかめ 1g 水 130cc 煮干し 2g 味噌 5g	① 煮干しでだし汁をとり、豆腐、水で戻したわかめを加え、みそを入れて火を止める。 ② ①は味を確認し、椀に盛る。
さつまいものレモン煮	さつまいも 30g レモン汁 2g 砂糖 2g	① さつまいもは 2cm 位の輪切りにする。 ② 鍋にさつまいも、レモン汁、砂糖を入れ、ひたひたの水を加え、蓋をして水分がなくなるまで煮る。

15 糖尿病食献立



表 1	表 2	表 3	表 4	表 5	表 6	調味料	合計
3.9 単位	0.5 単位	1.1 単位	0.7 単位	0.3 単位	0.7 単位	0.3 単位	7.5 単位

献立名	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	塩分
ご飯	320	5.5	0.8	0.5	0
豚肉のしょうが焼き	119	9.5	4.9	1.1	0.6
温野菜サラダ	45	1.6	0.1	1.7	0.4
ほうれん草のベーコン炒め	28	1.5	2.1	1.1	0.4
豆腐とねぎの味噌汁	46	2.8	1.1	2.2	0.8
牛乳寒天のバナナ添え	97	3.2	3.1	0.6	0.1
合計	655kcal	24.1g	12.1g	7.1g	2.3g

献立名	材料 (1 人分)	作り方
ご飯	精白米 90g	① 精白米は洗い、炊飯器に入れ、定量の水で炊く。計量し、茶碗に盛る。
豚肉のしょうが焼き	豚ロース肉 40g たまねぎ 40g しょうゆ 4g みりん 5g しょうが 2g レタス 15g トマト 30g	① しょうゆ、みりん、しょうがを合わせ豚肉に揉み込んでおく。たまねぎは薄切りにスライスする。 ② フライパンで①を焼く。 ③ レタスを敷いた皿に①を盛り付ける。トマトも端に盛り付ける。
温野菜サラダ	じゃが芋 20g にんじん 30g アスパラガス 30g ノンオイルドレッシング 10g	① にんじん、じゃが芋は 4 等分に、アスパラガスは 2 等分に切る。 ② 水につけラップを巻いてレンジで加熱する。 ③ 人参を薄切りし、全ての野菜をお皿に盛り付けドレッシングをかける。
ほうれん草のベーコン炒め	ほうれん草 40g ベーコン 5g 食塩 0.3g こしょう少々	① ほうれん草は水につけラップを巻きレンジで加熱する。3cm幅に切る。 ② ベーコンを 1cm幅に切り、フライパンで炒めほうれん草を加え食塩とこしょうで味付けする。
豆腐とねぎの味噌汁	木綿豆腐 20g ごぼう 30g ねぎ 3g 味噌 6g 水 100cc かつお節 2g	① かつお節でだしを取る。ささがきにしたごぼうを加え、火を通す。 ② 小口切りしたねぎ、2cm角に切った豆腐を加える。味噌を溶き、味を確認して椀に盛る。
牛乳寒天のバナナ添え	牛乳 80g ノンカロリー甘味料 5g 粉寒天 0.5g バナナ 50g	① 鍋に牛乳を入れて沸騰直前にする。ノンカロリー甘味料、粉寒天を加え、よく溶かす。 ② 容器に移しあら熱を取り、冷蔵庫で冷やして菱形に切る。 ③ 牛乳寒天を器に盛り付け、輪切りに切ったバナナを飾る。

16 糖尿病食献立

表 1	表 2	表 3	表 4	表 5	表 6	調味料	合計
3.9 単位	0.3 単位	1.4 単位	0.7 単位	0.4 単位	0.4 単位	0.2 単位	7.3 単位



献立名	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	塩分
ご飯	320	5.5	0.8	0.5	0
豚肉と夏野菜の味噌炒め	179	12.9	10.9	1.5	0.7
きゅうりとわかめのポン酢和え	8	0.6	0	0.7	0.5
じゃが芋のコンソメスープ	31	1.2	0.2	1.2	0.7
マンゴーヨーグルト	82	3.2	2.5	0.7	0.1
合計	620kcal	23.5g	14.5g	4.8g	2.0g

献立名	材料 (1 人分)	作り方
ご飯	精白米 90g	① 精白米は洗い、炊飯器に入れ、定量の水で炊く。 ② ①は計量し、茶碗に盛る。
豚肉と夏野菜の味噌炒め	豚ロース肉 55g なす 35g 青ピーマン 15g 赤ピーマン 15g みりん 3g 味噌 5g 油 4g こしょう 少々	① 豚肉は 2cm 幅に切り、ピーマンは 2cm 角、なすは楕形切りにする。 ② フライパンに油を敷き熱したら豚肉を炒め、色が変わったらピーマンを入れてさらに加熱する。 ③ 全体に火が通ったら、みりんと味噌を加えて全体にからめる。 ④ ③を盛る。
きゅうりのポン酢和え	きゅうり 30g カットわかめ 1g 酢 2g しょうゆ 1g	① きゅうりは小口切りにする。 ② わかめは水で戻す。 ③ きゅうりと戻したわかめに調味料をかけてよく和える。
じゃが芋のコンソメスープ	じゃが芋 30g ほうれん草 30g 水 150cc 食塩 0.3g 固形コンソメ 1g	① じゃが芋は電子レンジで加熱していちょう切にする。ほうれん草は 4 等分に切る。 ② 180cc の水を鍋で沸かし沸騰したらじゃが芋とほうれん草を入れて加熱する。 ③ コンソメと食塩で味付けする。
マンゴーヨーグルト	マンゴー 50g ヨーグルト 80g	① マンゴーは 1 cm 角に切る。 ② ヨーグルトの上に切ったマンゴーをのせ、冷やす。

17 糖尿病食献立



表 1	表 2	表 3	表 4	表 5	表 6	調味料	合計
4.1 単位	0 単位	1.4 単位	0.7 単位	0.4 単位	0.5 単位	0.5 単位	7.6 単位

献立名	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	塩分
三色丼	399	15.5	6.0	1.5	0.7
ごぼうサラダ	59	1.2	3.0	2.7	0.3
じゃが芋の白煮	53	1.6	0.2	1.3	0.2
豆腐の味噌汁	37	2.8	1.3	1.4	0.9
フルーツヨーグルト	77	3.6	3.0	0.2	0.1
合計	625kcal	24.7g	13.5g	7.1g	2.2g

献立名	材料（1 人分）	作り方
三色丼	精白米 70g 玄米 20g 鶏ひき肉 35g 砂糖 2g しょうゆ 2.5g 酒 2g しょうが汁 5g 卵 20g 砂糖 2g さやいんげん 20g 食塩 0.1g かつおだし 20cc	① 精白米と玄米は洗い、炊飯器に入れ、定量の水で炊く。 ② ひき肉はしょうゆ、砂糖、しょうが汁で味をつけ、炒める。 ③ 卵は砂糖を入れ、炒り卵にする。 ④ いんげんは食塩、かつおだしでさっと茹でる。 ⑤ 炊いたご飯の上に②、③、④を盛り付ける。
ごぼうサラダ	きゅうり 15g ミニトマト 15g ごぼう 36g 食塩 0.1g マヨネーズ 4g	① ごぼうは線切りにし、塩茹でしあくを取る。 ② きゅうりは小口切り、ミニトマトは半分に切る。 ③ ①と②をマヨネーズで和え、食塩で味を整え、小鉢に盛る。
じゃが芋の白煮	じゃが芋 50g グリンピース 10g 上白糖 1g 食塩 0.2g かつおだし 50cc	① じゃが芋は皮をむく。 ② かつおだし、食塩、砂糖をじゃがいもにかけ、ラップをしてレンジにかける。 ③ ②が柔らかくなったら、上にグリンピースをのせる。
豆腐の味噌汁	木綿豆腐 12g 生わかめ 2g にんじん 10g ほうれん草 10g 小松菜 10g かつおだし 100cc 味噌 6g	① にんじんは半月切りにし、さっと茹でる。小松菜、ほうれん草もさっと茹でる。 ② わかめは水で洗い、最後に入れる。 ③ だし汁に①、②を入れ、味噌を溶かす。味を確認し、椀に盛る。
フルーツヨーグルト	桃 5g パインアップル 10g みかん 5g 無糖ヨーグルト 100g	① ヨーグルトの上にフルーツをのせる。 ② ①は冷やしてすすめる。

18 糖尿病食献立

表 1	表 2	表 3	表 4	表 5	表 6	調味料	合計
3.8 単位	0.3 単位	1.3 単位	0.7 単位	0.4 単位	0.8 単位	0.2 単位	7.4 単位



献立名	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	塩分
たけのご飯	325	6.0	0.8	1.0	0.5
豚肉と野菜の南蛮漬け	167	12.8	7.3	2.6	0.4
海藻サラダ	37	2.4	0.3	3.7	0.4
豆腐と卵のスープ	43	3.5	2.7	0.2	0.8
白桃入りヨーグルト	74	3.2	2.5	0.8	0.1
合計	637kcal	28.2g	13.5g	8.1g	2.2g

献立名	材料（1人分）	作り方
たけのご飯	精白米 90g たけのこ 20g しょうゆ 4g 酒 2g	① 精白米を洗い、炊飯器に精白米、水、しょうゆ、たけのこを入れて炊く。 ② ①は計量し、茶碗に盛る。
豚肉と野菜の南蛮漬け	豚もも肉 50g ブッキーニ 40g にんじん 20g ピーマン 15g たまねぎ 15g しめじ 15g たけのこ 10g さやいんげん 10g 油 4g 小麦粉 5g A 砂糖 3g 酢 3g しょうゆ 2g 酒 3g	① 豚肉は小麦粉をつけて、にんじんは半月切り、たまねぎとピーマンは 2cm 位に切り、ブッキーニは輪切り、たけのこは乱切りにする。 ② 熱したフライパンに油を敷き、豚肉を炒める。次に野菜を加えてよく炒める。 ③ A 調味料を混ぜ合わせておく。 ④ ③を②に加えて混ぜ合わせる。皿に盛る。
海藻サラダ	トマト 30g きゅうり 30g レタス 20g ブロッコリー 30g 乾燥わかめ 2g ひじき 2g 砂糖 2g 酢 5g レモン汁 1g	① わかめとひじきを水につけてよく洗う。ブロッコリーはゆで、トマトは楕円切りにする。 ② 調味料を混ぜ合わせドレッシングを作る。よく洗い一口大にちぎったレタスを器の一番下に盛り、すべての食材を盛り付けて、最後にドレッシングをかけて出来上がり。
豆腐と卵のスープ	豆腐 20g 卵 15g あさつき 1g ごま 0.5g 水 100cc 食塩 0.3g だしの素 1g	① なべにお湯を沸かして、だしの素と食塩を入れる。沸騰したところに溶き卵と豆腐を加える。 ② 供する前にあさつきとごまを加えて出来上がり。
桃のヨーグルト	ヨーグルト 80g 桃 60g	① 桃は一口大に切る。ヨーグルトと桃を混ぜてガラスの器に盛る。

19 糖尿病食献立

表 1	表 2	表 3	表 4	表 5	表 6	調味料	合計
3.9 単位	0 単位	1.5 単位	0.5 単位	0.4 単位	0.4 単位	0.3 単位	6.9 単位



献立名	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	塩分
ご飯	330	6.8	1.0	0.5	0.1
かれのいの煮付け	98	17.5	1.3	0.1	0.9
二色ごま和え	54	2.1	4.3	1.9	0.4
具たくさん味噌汁	88	4.7	3.2	2.2	1.1
牛乳寒天	53	2.1	2.3	0.1	0.1
合計	613kcal	31.7g	11.9g	4.8g	2.6g

献立名	材料 (1 人分)	作り方
ご飯	精白米 80g ちりめんじゃこ 3g 酒 2g	① 精白米は洗い、炊飯器に入れ、定量の水で炊く。 ② ①にちりめんじゃこを混ぜ、計量し、茶碗に盛る。
かれのいの煮付け	かれい 80g しょうが 5g 水 50cc しょうゆ 4g みりん 3g	① ボールに切り身を入れペーパーをのせ上から熱湯をかけ水気を取り、臭みをとる。 ② 鍋に水と調味料、線切りにしたしょうがを入れて沸騰させる。 ③ 切り身を入れ、落し蓋をして中火で 4 分間煮る。上から煮汁をかけながら、3 分間煮る。
二色ごま和え	ほうれん草 50g もやし 20g しょうゆ 4g ごま 3g ごま油 3g	① ほうれん草ともやしを茹で、ほうれん草は冷水で冷やし水気を取り 3cm ぐらいに切る。 ② ごまはすり鉢ですり、調味料と合わせ、ほうれん草ともやしを加え和える。 ③ 小丼に②を盛る。
具たくさん味噌汁	絹ごし豆腐 30g さと芋 40g にんじん 20g 油揚げ 5g 長ねぎ 10g 水 100cc かつお節 3g 味噌 8g	① 鍋に水を入れ、花かつおでだしをとる。 ② さと芋は乱切り、にんじんはいちょう切り、油揚げは線切り、豆腐はさいの目切り、長ねぎは小口切りにする。 ③ だし汁にさと芋とにんじんを入れ、沸騰させた後、油揚げと豆腐を加える。 ④ 一煮立ちしたら味噌を入れ、火を止め、長ねぎを加える。椀に盛る。
牛乳寒天	牛乳 60g 水 20cc みかん缶 20g 角寒天 1g	① 寒天を水で溶かす。牛乳を加え煮立てる。 ② 果物を加えたガラスの容器に流し入れ冷やす。

20 糖尿病食献立

表 1	表 2	表 3	表 4	表 5	表 6	調味料	合計
3.7 単位	0.3 単位	1.3 単位	0.7 単位	0.3 単位	0.3 単位	0.2 単位	6.8 単位



献立名	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	塩分
ひじきの混ぜご飯	311	7.0	0.8	2.1	1.0
豚肉のチーズとしそ巻き	100	7.7	5.5	0.3	0.1
サラダ	44	1.8	1.9	1.9	0.5
京菜と油揚げの味噌汁	37	2.2	2.0	1.0	0.4
桃ヨーグルト	93	3.2	2.5	0.7	0.1
合計	585kcal	21.9g	12.7g	6.0g	2.1g

献立名	材料 (1 人分)	作り方
ひじき混ぜご飯	精白米 80g 干しひじき 3g しらす 7g にんじん 12g さやえんどう 2g しょうゆ 5g みりん 2g 酒 2g	① 干しひじきは水で戻す。にんじんは線切り、さやえんどうは 1cm 幅に切る。 ② ひじきとにんじんを炒め調味料を加え、しらす、さやえんどうを入れさっと炒める。 ③ 炊いたご飯と②を混ぜる。計量して茶碗に盛る。
豚肉の チーズとしそ巻き	豚もも肉 30g しそ 3g プロセスチーズ 5g 油 1g 薄力粉 5g	① 豚もも肉の上にしそ、チーズをのせて巻く。 ② 薄力粉をつけて油を敷いたフライパンで焼く。
サラダ	ミニトマト 7g レタス 8g ブロッコリー 30g じゃが芋 20g ドレッシング 4g 食塩 0.4g こしょう 少々	① じゃが芋、ブロッコリーをそれぞれ茹でる。トマトは半分に切る。レタスは一口大にちぎる。 ② じゃが芋は食塩、こしょうで味をつける。 ③ 野菜は皿に盛り、ドレッシングをかける。
京菜と油揚げ の味噌汁	きょうな 20g 油揚げ 5g 味噌 4g 水 80cc かつお節 2g	① きょうなを 5cm 程度の幅に切る。油揚げは縦に半分きり 1cm 幅に切る。 ② かつお節でだしを取る。鍋にだし汁を加え、きょうな、油揚げを加えさっと煮てから味噌を入れる。 ③ ②は味を確認し、椀に盛る。
桃ヨーグルト	桃 50g ヨーグルト 80g	① 桃を角切りにしてからヨーグルトと合わせる。 ② ①はガラスの器に盛り付ける。冷やしてすすめる。

21 糖尿病食献立

表 1	表 2	表 3	表 4	表 5	表 6	調味料	合計
3.3 単位	0.5 単位	1.3 単位	0.7 単位	0.3 単位	0.3 単位	0.2 単位	6.8 単位



献立名	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	塩分
ご飯	285	4.9	0.7	0.4	0
豚のしょうが焼き	154	9.8	10.1	0.8	0.6
豆腐とあさりの味噌炒め	105	2.8	2.3	0.7	0.6
のっぺい汁	41	1.2	0.7	1.5	1.2
フルーツヨーグルト	90	3.5	2.5	0.4	0.1
合計	599kcal	22.1g	15.7g	3.9g	2.5g

献立名	材料 (1 人分)	作り方
ご飯	精白米 80g	① 精白米を洗い、炊飯器に入れ、定量の水で炊飯する。
豚のしょうが焼き	豚肩ロース 50g しょうが 5g キャベツ 30g ピーマン 15g みりん 4g しょうゆ 4g こしょう 少々 油 1g	① 野菜は線切り、肉は食べやすい大きさに切って、下味をつける。 ② フライパンに油を敷き、炒める。 ③ 皿に盛る。
豆腐とあさりの味噌炒め	あさり 10g 木綿豆腐 25g ピーマン 10g 長ねぎ 10g しょうが 2g だし汁 10cc 油 1g 味噌 3g みりん 2g	① あさりを洗い、ピーマンは線切り、ねぎは斜め切り、しょうがはみじん切りにする。 ② 豆腐は食べやすい大きさに切る。 ③ テフロン加工鍋に油を熱し、①を炒める。②と調味料を加え、さっと炒める。
のっぺい汁	にんじん 20g さやいんげん 5g さと芋 20g 水 100cc 干しいたけ 2g しょうゆ 6g 片栗粉 1g	① 野菜は一口大に切る。 ② さやいんげんは筋をとり、斜め切りにする。 ③ 調味料と①と②を煮る。 ④ 水溶き片栗粉を回し入れる。味を確認し、椀に盛る。
フルーツヨーグルト	すいか 50g バナナ 25g ヨーグルト 80g	① バナナ、すいかを一口サイズに切る。 ② ヨーグルトに①をのせる。冷やしてすすめる。

22 糖尿病食献立

表 1	表 2	表 3	表 4	表 5	表 6	調味料	合計
3.6 単位	0.5 単位	1.4 単位	0.7 単位	0.4 単位	0.6 単位	0.1 単位	7.3 単位



献立名	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	塩分
ご飯	285	4.9	0.7	0.4	0
なすの肉詰め甘酢煮	174	11.3	9.8	3.9	1.3
トマトとオクラのさっぱりサラダ	12	0.4	0	0.9	0.8
焼き大根	15	0.3	1.0	0.4	0.3
牛乳	54	2.6	3.0	0	0.1
キウイフルーツ	37	0.7	0.1	1.8	0
合計	586kcal	20.2g	15.6g	6.6g	2.5g

献立名	材料（1人分）	作り方
ご飯	精白米 80g	① 精白米は洗い、炊飯器に入れ、定量の水で炊く。 ② ①は計量し、茶碗に盛る。
なすの肉詰め甘酢煮	豚挽き肉 50g なす 110g 玉ねぎ 10g しいたけ 3g 青ピーマン 5g 食塩 1g こしょう少々 油 2g かつおだし 2cc 酢 3g ケチャップ 2g 砂糖 1.5g 酒 2g	① 玉ねぎ、青ピーマン、しいたけをみじん切りにして油で炒め冷ます。なすは半分に切りくり抜く。 ② 豚挽き肉に①を入れて混ぜる。食塩、こしょうで味を整え、なすに詰める。 ③ フライパンに油を敷き、②を焼く。水を少量入れ蓋をして蒸し焼きにする。 ④ ③が焼けたら、だし・酢・ケチャップ・砂糖・酒を加えて絡める。
トマトとオクラのさっぱりサラダ	トマト 45g オクラ 5g しその葉 1g レモン汁 5g 食塩 0.8g	① トマトは角切り、オクラは茹でて輪切り、しその葉は線切りにする。 ② レモン汁と塩でドレッシングを作り、①にかける。
焼き大根	大根 20g しょうが汁 3g しょうゆ 2g こしょう少々 ごま油 1g	① 大根は輪切りにして下茹でする。 ② フライパンにごま油を敷き、①を焼いて合わせ調味料を加え絡める。
牛乳	牛乳 80g	① 牛乳は計量し、コップに注ぐ。
キウイフルーツ	キウイフルーツ 70g	① キウイフルーツは皮をむいて輪切りにし、ガラス皿に盛り付ける。

23 糖尿病食献立

表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料	合計
3.8 単位	0.4 単位	1.6 単位	0.7 単位	0.3 単位	0.6 単位	0.2 単位	7.5 単位



献立名	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	塩分
ご飯	285	4.9	0.7	0.4	0
オクラと鶏肉のトマト煮込み	171	12.2	6.1	4.6	1.1
かぼちゃのサラダ	59	1.2	3.2	1.8	0.4
ちりめん奴	56	4.4	3.1	0.3	0.5
桃	32	0.5	0.1	1.0	0
牛乳	54	2.6	3.0	0	0.1
合計	657kcal	25.8g	16.2g	8.0g	2.1g

作り方

献立名	材料	作り方
ご飯	精白米 90g	① 精白米は洗い、炊飯器に入れ、定量の水で炊く。
オクラと鶏肉のトマト煮込み	鶏むね肉 50g 酒 3g 酢 4g トマト 80g オクラ 30g じゃが芋 25g にんじん 15g なす 15g 干しいたけ 3g 砂糖 3g 酢 10g 食塩 1g こしょう 少々	① 一口大に切った鶏肉を酒、酢で下味をつける。 ② ①とじゃが芋(銀杏切)、人参(銀杏切)、なす(櫛切り)をソースパンで煮込む。鶏肉の表面が白くなったら、干しいたけの戻し汁を入れ、沸騰させる。 ③ 砂糖、酢とオクラ(小口切り)、戻しいたけ(薄切り)を入れ、5分程中火で煮込む。 ④ トマト(1cm角)を入れ、弱火で5分程煮込む。その後食塩で味を整える。
かぼちゃのサラダ	かぼちゃ 20g きゅうり 10g まいたけ 10g カットわかめ 1g オリーブ油 3g 酢 3g 食塩 0.2g	① かぼちゃは綿と種を除き、一口大に切り、蒸気の上上がった蒸し器に入れ、柔らかくなるまで蒸し、冷ます。きゅうりは小口切りにする。 ② 調味料を混ぜ、ドレッシングを作る。 ③ ①、②とわかめ、まいたけを食べやすく切る。③は和える。
ちりめん奴	絹ごし豆腐 50g 卵黄 10g ちりめんじゃこ 3g 長ねぎ 5g しょうゆ 4g	① 卵は固茹でし、卵黄を取り出して裏ごしする。 ② 長ねぎは粗みじんに切り、ちりめんじゃこよく炒めて冷ます。 ③ 豆腐は 1cm角に切って器に盛り、②をのせて、①を散らす。食前にしょうゆをかける。
桃	桃 80g	① 桃は菱形に切る。ガラスの器に整えて盛る。
牛乳	牛乳 80g	① 牛乳は計量し、ガラスのコップに注ぐ。

24 糖尿病食献立

表 1	表 2	表 3	表 4	表 5	表 6	調味料	合計
3.9 単位	0.4 単位	1.4 単位	0.6 単位	0.4 単位	0.4 単位	0.3 単位	7.3 単位



献立名	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	塩分
たらことしその混ぜご飯	340	7.9	1.3	0.5	0.5
豆腐ハンバーグ	91	7.7	4.6	0.6	0.7
なすとピーマンの味噌炒め	53	1.9	2.4	1.3	0.6
野菜スープ	59	3.8	1.8	2.3	0.5
桃ヨーグルト	71	2.9	2.2	0.9	0.1
合計	615kcal	24.3g	12.3g	5.6g	2.4g

献立名	材料 (1 人分)	作り方
たらことしその混ぜご飯	精白米 90g たらこ 10g 青じそ 1g しょうが 1g みりん 2g	① たらこを焼いてみりんをかける。青じそとしょうがをみじん切りにする。 ② ご飯に①を混ぜる。計量して、茶碗に盛る。
豆腐ハンバーグ	木綿豆腐 40g 鶏ひき肉 20g 長ねぎ 5g パン粉 5g しょうが 2g にんにく 2g すりごま 1g 食塩 0.3g しょうゆ 2g ごま油 1g こしょう 少々	① 豆腐の水気を切る。ねぎ、しょうが、にんにくをみじん切りにする。 ② 鶏ひき肉とすりごま、パン粉、①を混ぜこねる。 ③ 形を整え、ごま油で焼く。 ④ ③を皿に盛る。
なすとピーマンの味噌炒め	なす 40g ピーマン 5g 赤パプリカ 5g 油 2g 味噌 5g 砂糖 2g 酒 2g かつお節 1g	① なす、ピーマン、パプリカを食べやすい大きさに切る。 ② フライパンに油を敷き①を炒め、調味料を加え味噌で炒める。
野菜スープ	卵 15g キャベツ 30g ジャガ芋 20g ブロッコリー 20g たまねぎ 10g にんじん 10g しいたけ 10g 水 120cc 固形コンソメ 1g こしょう 少々	① 野菜は食べやすい大きさに切り分ける。 ② 水にジャガ芋とにんじんを入れ、火にかける。 ③ 食材は硬い順に鍋に入れ調味料で味を調べ、最後に溶き卵をかける。 ④ ③は器に盛る。
桃ヨーグルト	桃 70g ヨーグルト 70g	① 桃を食べやすい大きさに切り、ヨーグルトと混ぜる。ガラスの器に盛り、冷やす。

25 糖尿病食献立

表 1	表 2	表 3	表 4	表 5	表 6	調味料	合計
3.9 単位	0.3 単位	1.6 単位	0.6 単位	0.3 単位	0.4 単位	0.3 単位	7.4 単位



献立名	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	塩分
ご飯	285	4.9	0.7	0.4	0
豆腐チャンプルー	158	15.3	1.4	2.1	0.8
温野菜	36	3.4	1.4	2.1	0.3
さつま芋の煮物	59	1.1	0.2	1.6	0.4
かぶの味噌汁	27	1.6	0.5	1.2	0.8
パイナップルヨーグルト	67	2.9	2.3	0.6	0.1
合計	632kcal	29.3g	12.7g	7.9g	2.4g

献立名	材料 (1 人分)	作り方
ご飯	精白米 80g	① 精白米は洗い、炊飯器に入れ、定量の水で炊く。 ② ①は計量し、茶碗に盛る。
豆腐チャンプルー	木綿豆腐 40g 豚ヒレ肉 40g 卵 20g かぼちゃ 20g 胡椒少々 ほうれん草 10g ひじき 2g 油 3g しょうゆ 4g	① 豆腐を水切りしてから 2cm 角に切る。豚肉、かぼちゃ、ほうれん草は一口大に切り卵を混ぜる。 ② 熱しておいたフライパンに油を敷き、豚肉、かぼちゃ、ほうれん草、豆腐、卵、ひじきを炒める。 ③ しょうゆを加えて、熱い内に皿に盛り付ける。 ④ ③を盛る
温野菜	えだまめ 20g ブロccoli 20g きゅうり 20g 食塩 0.3g こしょう少々	① ブロccoli は一口大に切り、沸騰した湯に茹でる。きゅうりは乱切りにする。 ② 供す直前に①を茹でたえだまめと共に和え、食塩、こしょうをする。
さつま芋の煮物	さつま芋 20g 人参 15g しめじ 15g 水 50cc 昆布 1g 砂糖 2g しょうゆ 3g	① 昆布でだし汁をとり、半月きりにしたさつま芋、にんじん、しめじを柔らかく煮る。 ② さつま芋が柔らかくなったら砂糖、しょうゆの順に加え煮る。 ③ 器に②を揃えて盛る。
かぶの味噌汁	かぶ 40g ねぎ 10g さやえんどう 3g 水 100cc かつお節 2g 味噌 6g	① かぶを食べやすい大きさに切りねぎを小口切りにする。かつお節でだし汁を作る。 ② だし汁でかぶを煮てかぶが柔らかくなったら味噌を入れ、供す直前にねぎとさやえんどうを散らす。
パイナップルヨーグルト	ヨーグルト 75g パイナップル 40g	① パイナップルを一口大に切ってヨーグルトと合わせる。 ② ガラスの器に①を盛り、冷やす。

26 糖尿病食献立

表 1	表 2	表 3	表 4	表 5	表 6	調味料	合計
3.7 単位	0.4 単位	1.0 単位	0.7 単位	0.3 単位	0.8 単位	0.1 単位	7.0 単位



献立名	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	塩分
スパゲッティミートソース	403	18.2	5.0	4.4	1.0
野菜サラダ	32	1.3	0.1	2.5	0.2
湯豆腐	49	4.3	2.5	1.0	0.6
フルーツヨーグルト	74	3.4	2.4	0.6	0.1
合計	558kcal	27.2g	10.0g	8.5g	1.9g

献立名	材料 (1 人分)	作り方
スパゲッティ ミートソース	スパゲティ 70g 鶏ささみ 30g たまねぎ 30g オリーブ油 3g なす 50g トマト 10g にんじん 10g トマトペースト 8g ナツメグ 少々 ぶどう酒 35g にんにく 0.8g コンソメ 1.5g こしょう少々 ウスターソース 4g ケチャップ 4g	① 鶏ささみと野菜は細かく刻む。 ② たまねぎをオリーブ油で炒めて、鶏ささみを入れる。 ③ スパゲティ以外の材料を全て入れ煮詰め、ミートソースを仕上げる。 ④ パスタを茹でミートソースをのせて盛り付ける。 ⑤ ④は計量し整えすすめる。
野菜サラダ	きゅうり 40g 大根 40g トマト 30g もやし 20g レタス 20g パセリ少々 わかめ 1g レモン果汁 8g	① わかめは水で戻す。 ② 野菜は各一口大に全て切る。 ③ ガラスの器に盛り付けてレモン果汁をかける。
湯豆腐	木綿豆腐 60g ねぎ 2g しょうが 1.5g みりん 1g 水 120cc しょうゆ 4g	① 水にしょうが、みりん、しょうゆで味つける。 ② 豆腐以外の材料を入れ加熱する。 ③ 豆腐を入れて一煮立ちさせる。
フルーツヨーグルト	ヨーグルト 80g オレンジ 30g 桃 30g	① オレンジ、桃は食べやすい大きさに切る。 ② ①の果物とヨーグルトを合わせ、冷やす。器に計量して盛る。

27 糖尿病食献立

表 1	表 2	表 3	表 4	表 5	表 6	調味料	合計
3.8 単位	0.5 単位	1.0 単位	0.9 単位	0.4 単位	0.7 単位	0.1 単位	7.4 単位



献立名	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	塩分
豆ご飯	334	8.4	3.0	4.3	0.5
鶏肉の南蛮漬け	140	14.9	3.1	2.5	0.5
じゃが芋の冷製スープ	89	2.6	3.7	0.8	0.5
海藻サラダ	30	2.2	1.9	0.8	0.7
フルーツヨーグルト	82	2.9	1.9	0.8	0.1
麦茶	1	0	0	0	0
合計	675kcal	31.0g	11.9 g	11.1g	2.3g

献立名	材料 (1 人分)	作り方
豆ご飯	精白米 70g グリンピース 20g 食塩 0.5g 酒 2g	① 精白米は洗い、炊飯器に入れ、定量の水で炊く。 ② ①に茹でたグリーンピースと酒、食塩を入れ混ぜ合わせる。茶碗に盛る。
鶏肉の南蛮漬け	鶏むね肉 60g なす 50g にんじん 15g ピーマン 15g たまねぎ 15g しめじ 10g 片栗粉 5g 砂糖 2g 酢 2g しょうゆ 3g 酒 1g こしょう少々 油 2g	① 野菜を細切りにし、油を敷いたフライパンで炒める。 ② 調味料を合わせる。 ③ 鶏むね肉を片栗粉につけ焼き、具材、調味料を入れ漬ける。
じゃが芋の冷製スープ	じゃが芋 40g たまねぎ 20g コンソメ 1g こしょう少々 バター 2g 牛乳 50g 水 50g	① じゃが芋とたまねぎを薄切りにし、バターで炒める。 ② 水と牛乳を入れ煮込み、コンソメ、こしょうで味を調える。
海藻サラダ	トマト 40g ブロッコリー 30g とうもろこし缶詰 10g カットわかめ 2g 酢 3g しょうゆ 2g	① 具材を一口大に切る。 ② 酢としょうゆでドレッシングを作り、かける。 ③ ②は器に盛る。
フルーツヨーグルト	ヨーグルト 60g オレンジ 50g バナナ 25g	① 果物は一口大に切る。 ② ヨーグルトと果物を混ぜ合わせる。ガラスの器に盛る。
麦茶	麦茶 80cc	① 沸騰した湯に麦茶のパックを入れる。出来上がったらコップに注ぐ。

28 糖尿病食献立



表 1	表 2	表 3	表 4	表 5	表 6	調味料	合計
3.9 単位	0.3 単位	1.4 単位	0.6 単位	0.3 単位	0.5 単位	0.1 単位	7.0 単位

献立名	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	塩分
ご飯	285	4.9	0.7	0.4	0
ハンバーグ	223	14.7	10.9	3.9	1.3
ポトフ	38	1.1	0.2	1.6	0.9
フルーツヨーグルト	57	2.4	1.8	0.7	0.1
麦茶	0	0	0	0	0
合計	608kcal	23.2g	14.2g	6.8g	2.3g

献立名	材料 (1 人分)	作り方
ご飯	精白米 80g	① 精白米は洗い、炊飯器に入れ、定量の水で炊く。計量し、茶碗に盛る。
ハンバーグ	牛ひき肉 30g 木綿豆腐 40g たまねぎ 20g バター 1g しらす干し 5g ひじき 2g 卵 12g パン粉 8g 牛乳 10g 油 1g こしょう少々 食塩 0.2g ケチャップ 5g かぼちゃ 20g ミニトマト 20g ブロッコリー 20g きゅうり 20g 酢 5g ごま 1g しょうゆ 3g	① たまねぎをバターで炒め、冷ます。 ② ひき肉、豆腐、①、しらす干し、湯で戻したひじき、卵、パン粉、牛乳をボールに入れ、よくこね、同じ位の大きさに2つに分ける。 ③ フライパンに油を敷き、②を焼いて皿に盛りケチャップをかける。 ④ かぼちゃ、ブロッコリーを茹でて皿に盛る。 ⑤ きゅうり、ミニトマトを飾り切りし皿に盛る。 ⑥ 調味料とごまを混ぜてドレッシングを作り、野菜にかける。
ポトフ	じゃが芋 20g キャベツ 20g たまねぎ 20g にんじん 20g パセリ 3g 水 150cc 食塩 0.3g コンソメ 1g	① 野菜を食べやすい大きさに切る。 ② にんじんは水から茹で、沸騰したらじゃが芋、キャベツ、たまねぎを入れる。 ③ コンソメと食塩を入れて味を調える。 ④ 皿に盛ってパセリを振りかける。
フルーツヨーグルト	ヨーグルト 60g パインアップル 20g プルーン 20g	① パインアップルを食べやすい大きさに切り、ヨーグルトと混ぜ皿に載せ、プルーンを上飾る。 ② ①は冷やしてすすめる。
麦茶	麦茶 200cc	① 湯を沸かし、麦茶のパックを入れる。できたらコップに氷を加えて麦茶を注ぐ。

29 糖尿病食献立

表 1	表 2	表 3	表 4	表 5	表 6	調味料	合計
3.3 単位	0.4 単位	1.5 単位	0.7 単位	0.4 単位	0.4 単位	0.2 単位	6.9 単位



献立名	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	塩分
麦ご飯	250	4.3	0.6	0.4	0
豚肉のしょうが焼き	155	10.2	10.2	1.4	0.8
かぼちゃのソテー	43	0.8	1.8	1.1	0.3
きゅうりのひじき和え	15	1.1	0	1.5	0.4
臭だくさん味噌汁	55	3.3	1.4	1.2	0.8
フルーツヨーグルト	74	3.4	2.4	0.6	0.1
合計	592kcal	23.1g	16.4g	6.2g	2.4g

献立名	材料 (1 人分)	作り方
麦ご飯	精白米 60g 押麦 10g	① 精白米は洗い、押麦と合わせ炊飯器に入れ、定量の水で炊く。計量し、茶碗に盛る。
豚肉のしょうが焼き	豚ロース肉 50g ぶなしめじ 15g キャベツ 40g しょうが 5g しょうゆ 5g サラダ油 2g みりん 2g こしょう少々	① 付け合せのキャベツは線切りにする。ぶなしめじは石づきを落としてほぐす。 ② フライパンに油をしいて豚肉とぶなしめじを炒める。 ③ ②に混ぜ合わせた調味料をかけ、よくからめる。
かぼちゃのソテー	かぼちゃ 30g バター 2g しょうゆ 2g	① フライパンにバターを熱し、かぼちゃをソテーする。 ② しょうゆをかけてから、フタをして3分蒸し焼きにする。
きゅうりのひじき和え	きゅうり 45g ひじき 2g たまねぎ 10g しょうゆ 2g 酢 5g	① ひじきは戻しておく。きゅうりは小口切り、たまねぎは 7mm角に切る。 ② きゅうりを酢に漬ける。 ③ ひじきが戻ったらたまねぎ、きゅうりと一緒にしょうゆで和える。
臭だくさん味噌汁	絹ごし豆腐 30g ジャガ芋 20g にんじん 20g 味噌 6g 水 120cc かつお節 4g	① ジャガ芋と豆腐は角切り、にんじんはいちょう切りにする。 ② かつお節でだしを取る。鍋にだし汁を入れ、ジャガ芋とにんじんを加熱する。 ③ 汁の中で味噌を溶き、最後に豆腐を加える。
フルーツヨーグルト	桃 30g オレンジ 30g ヨーグルト 80g	① 桃とオレンジは 1cm角に切る。 ② ガラスの器に桃とオレンジを盛りつけ、上からヨーグルトをかける。

30 糖尿病食献立

表 1	表 2	表 3	表 4	表 5	表 6	調味料	合計
3.6 単位	0.5 単位	1.8 単位	0.2 単位	0.4 単位	0.4 単位	0.2 単位	7.1 単位



献立名	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	塩分
オムライス	501	18.2	11.9	1.2	1.0
海藻サラダ	14	0.4	1.0	0.4	0.6
コンソメスープ	24	0.8	0.2	0.4	0.6
桃	40	0.6	0.1	1.3	0
合計	580kcal	20.0g	13.3g	4.3g	2.2g

献立名	材料 (1 人分)	作り方
オムライス	精白米 90g 卵 60g 鶏ひき肉 20g たまねぎ 40g バター 3g 食塩 0.5g こしょう少々 ケチャップ 10g ナツメグ 少々	① 精白米は洗い、炊飯器に入れ、定量の水で炊く。 ② たまねぎは粗みじん切りにする。 ③ フライパンで②とひき肉を炒め、①を加えさらに炒める。 ④ ③に半分のケチャップと食塩を入れよく炒め、別の皿であら熱をとる。 ⑤ フライパンにバターを敷き、溶いた卵を流し入れ、④を入れる。 ⑥ 端から巻いていき、皿に移す。残りのケチャップをかける。
海藻サラダ	ミックス海藻 10g きゅうり 10g 酢 5g しょうゆ 2g ごま油 1g	① 海藻を水で戻す。きゅうりを切る。 ② 食酢、しょうゆ、ごま油を合わせる。 ③ ①と②を和える。
キャベツと大根の コンソメスープ	キャベツ 30g 大根 30g にんじん 20g コンソメ 2g 水 100cc 白ワイン 2g	① 水を鍋で沸騰させる。 ② にんじん、大根は5mm角に、キャベツはざく切りにする。 ③ ①に②を加え、最後にコンソメで味を整える。
桃	桃 100g レモン汁 少々	① 桃は皮をむき、食べやすい大きさに切る。 ② 皿に①を盛り、レモン汁をかける。

31 糖尿病食献立

表 1	表 2	表 3	表 4	表 5	表 6	調味料	合計
3.8 単位	0.6 単位	1.4 単位	0.7 単位	0.4 単位	0.5 単位	0.1 単位	7.5 単位



献立名	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	塩分
ご飯	320	5.5	0.8	0.5	0
タラのホイル焼き	68	10.3	1.8	1.5	0.7
ほうれん草の卵とじ	50	3.3	3.6	1.2	0.5
野菜サラダ	39	3.2	1.9	1.0	0.5
味噌汁	60	4.4	1.9	1.2	0.6
牛乳	64	2.9	4.1	0.0	0.1
バナナ	52	0.7	0.1	0.7	0
合計	653kcal	30.3g	14.2g	6.1g	2.4g

献立名	材料 (1 人分)	作り方
ご飯	精白米 90g	① 精白米は洗い、炊飯器に入れ、定量の水で炊く。 ② ①は計量し、茶碗に盛る。
タラのホイル焼き	タラ 50g しめじ 10g エリンギ 10g えのきたけ 10g たまねぎ 20g バター 2g 食塩 0.5g ホワイトワイン 2g	① タラに食塩をふるう。 ② 具材は切り、フライパンにアルミホイルを敷き、タラと具材を入れる。 ③ 調味料を入れて 10 分間焼く。皿に盛る。
ほうれん草の卵とじ	ほうれん草 30g 卵 20g ひじき 1g バター 2g 食塩 0.3g	① ほうれん草をさっと茹で適当な長さに切る。 ② 鍋に調味料を入れ、具材、卵を加えかき混ぜる。
野菜サラダ	レタス 25g きゅうり 30g トマト 15g しらす 10g アスパラガス 10g フレンチドレッシング 4g	① 野菜を適当な大きさに切る。 ② ガラスの器にレタスを敷く。 ③ ドレッシングをかける。冷やしてすすめる。
味噌汁	豆腐 30g じゃが芋 20g にんじん 10g ねぎ 10g わかめ 1g 味噌 5g 水 80cc 煮干し 2g	① 具材を適当な大きさに切る。 ② 鍋に水を入れ①を入れる。 ③ ②に味噌を加え、味を確認して椀に盛る。
バナナ	バナナ 60g	① バナナは食べやすい大きさに切る。
牛乳	牛乳 80cc	① 牛乳は計量してコップに注ぐ。

32 糖尿病食献立

表 1	表 2	表 3	表 4	表 5	表 6	調味料	合計
3.3 単位	0.4 単位	1.7 単位	0.8 単位	0.1 単位	0.6 単位	0.3 単位	7.3 単位



献立名	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	塩分
ご飯	285	4.9	0.7	0.4	0
野菜炒め	128	11.5	6.1	1.1	0.9
ほうれん草のからし和え	59	4.0	2.8	2.6	0.6
ごぼうの味噌汁	51	3.4	1.2	2.8	0.9
桃のジュース	90	4.0	3.1	0.9	0.1
合計	619kcal	28.0g	13.8g	8.2g	2.5g

献立名	材料（1人分）	作り方
ご飯	精白米 80g	① 精白米は洗って、炊く。 ② ①は計量し、茶碗に盛る。
野菜炒め	豚肩ロース 70g もやし 20g にんじん 15g 黄ピーマン 20g 青ピーマン 10g オイスターソース 3g 砂糖 2g 食塩 0.5g	① 野菜は食べやすい大きさに切る。 ② 熱しておいたフライパンに肉と野菜を入れ、ふたをして蒸し焼きにする。全てに火が通ったら調味料を加え、からめる。 ③ ②を皿に盛りつける。
ほうれん草のからし和え	枝豆 20g ほうれん草 30g なす 25g ごま 2g からし 2g しょうゆ 3g	① ほうれん草となすを茹でる。 ② ほうれん草、なす、枝豆を調味料と一緒に混ぜる。 ③ ②を小丼に盛り、ごまを上から散らす。
ごぼうの味噌汁	絹ごし豆腐 20g ごぼう 30g ほうれん草 20g わけぎ 5g 味噌 6g 水 120cc かつお節 3g	① かつお節でだしをとる。 ② ごぼう、ほうれん草、わけぎを入れ、火が通ったら豆腐と味噌を加え、火を止める。 ③ ②を椀によそる。
桃のジュース	ヨーグルト 100g 桃 70g	① 桃とヨーグルトをミキサーに入れ、細かくなったらコップに注ぐ。

33 糖尿病食献立

表 1	表 2	表 3	表 4	表 5	表 6	調味料	合計
3.4 単位	0.5 単位	1.2 単位	0.8 単位	0.4 単位	0.4 単位	0 単位	6.8 単位



献立名	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	塩分
わかめうどん	272	8.0	1.2	2.9	1.7
冷奴	71	5.3	4.0	0.6	0.3
じゃこサラダ	102	5.6	4.0	0.6	0.3
カットフルーツ	43	0.8	0.1	1.2	0
ミルクティー	67	3.3	3.8	0	0.1
合計	554kcal	22.9g	12.1g	6.2g	2.4g

献立名	材料 (1 人分)	作り方
わかめうどん	ゆでうどん 240g 長ねぎ 10g 酒 2g カットわかめ 1g 水 150cc かつお節 3g しょうゆ 5g トマト 40g	① かつお節からだしをとり、冷やす。 ② わかめを水で戻す。トマトはくし切り、ねぎは小口切りにする。 ③ うどんを茹で、②と共に丼に盛る。だし汁と調味料を合わせ、上からかける。
冷奴	絹ごし豆腐 100g きゅうり 20g 酢 2g ごま油 1g しょうゆ 2g おろししょうが 2g	① 絹ごし豆腐を皿に盛り、おろししょうがをのせる。 ② きゅうりを線切りにして横に添え、混ぜ合わせた調味料をかける。
じゃこのサラダ	ちりめんじゃこ 10g ジャガ芋 40g にんじん 20g たまねぎ 20g マヨネーズ 3g レタス 20g こしょう 少々	① ジャガ芋は一口大に、にんじんはちょう切り、たまねぎは薄切りにする。 ② ジャガ芋、にんじんは茹でて冷ます。 ③ ②とたまねぎ、ちりめんじゃこをマヨネーズで和える。 ④ 皿に食べやすい大きさにちぎったレタスをのせ、その上に③を盛り付ける。
カットフルーツ	オレンジ 50g 桃 50g	① オレンジと桃は一口大に切り、ガラスの器に盛る。
ミルクティー	紅茶の茶葉 1g 牛乳 100cc	① 少量の湯を沸かし、ティーパックを入れる。 ② 計量し牛乳を加える。

34 糖尿病食献立

表 1	表 2	表 3	表 4	表 5	表 6	調味料	合計
3.8 単位	0.5 単位	1.3 単位	0.8 単位	0.3 単位	0.4 単位	0.3 単位	7.4 単位



献立名	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	塩分
玄米ご飯	320	5.6	1.0	0.7	0
鶏肉とじゃが芋の卵とじ	127	16.7	2.6	1.8	0.7
きんぴらおかか風炒め	54	1.8	3.2	1.9	0.3
きゅうりとわかめの酢の物	7	0.5	0	0.7	0.3
豆腐とたまねぎの味噌汁	33	2.6	1.1	0.6	0.8
パイナップルヨーグルト	92	3.6	2.8	1.1	0.1
合計	633kcal	30.8g	10.7g	6.8g	2.2g

献立名	材料 (1 人分)	作り方
玄米ご飯	精白米 80g 玄米 10g	① 精白米は洗い、玄米と一緒に炊飯器に入れ、定量の水で炊く。 ② ①は計量し、器に盛る。
鶏肉とじゃが芋の卵とじ	鶏ささみ 55g じゃが芋 20g さやいんげん 20g しいたけ 25g 卵 20g 食塩 0.5g 砂糖 1.5g みりん 3g しょうが汁 3g	① ささみを一口大に切り、しょうが汁をもみこむ。 ② 野菜は食べやすい大きさに切る。じゃが芋とさやいんげんはそれぞれ茹でる。 ③ 鍋に調味料を入れ、ささみ、しいたけの順に加え火を通す。最後にじゃが芋、さやいんげんを加えさっと混ぜ、皿に盛る。
きんぴらおかか風炒め	牛蒡 20g にんじん 20g かつお節 1.5g いりごま 2g しょうゆ 2g 酒 3g だし汁 30cc 七味唐辛子少々、ごま油 2g	① 牛蒡はささがき、にんじんは短冊切りにする。 ② 鍋にごま油を敷いて①を炒める。 ③ 調味料と加え絡め、最後にごまと七味唐辛子をかける。
きゅうりとわかめの酢の物	きゅうり 30g カットわかめ 1g 酢 3g しょうゆ 1g	① きゅうりは小口切りにし、酢となじませておく。わかめは水で戻す。 ② ①にしょうゆを加え、和える。
豆腐とたまねぎの味噌汁	絹ごし豆腐 20g たまねぎ 15g 青しそ 0.3g 味噌 6g 水 120cc かつお節 3g	① 煮立ただだし汁にくし切にしたたまねぎ、角切りにした豆腐を入れ火を通す。 ② ①に味噌を溶いて入れ、最後に線切りにした青しそを浮かべる。
パイナップルヨーグルト	パイナップル 70g ヨーグルト 90g	① 一口大に切ったパイナップルとヨーグルトを混ぜる。ガラスの器に盛る。

35 糖尿病食献立

表 1	表 2	表 3	表 4	表 5	表 6	調味料	合計
3.8 単位	0.4 単位	0.9 単位	0.7 単位	0.3 単位	0.6 単位	0.2 単位	6.9 単位



献立名	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	塩分
ご飯	320	5.5	0.8	0.5	0
しその梅肉入り豚肉焼き	149	11.7	9.1	0.9	1.4
なすと切干大根の煮付け	82	2.1	0.2	4.9	0.2
トマトサラダ	32	0.5	2.0	0.9	0.3
キウイフルーツ	27	0.5	6.8	1.3	0
牛乳	54	2.6	3.0	0	0.1
合計	664kcal	22.9g	16.2g	8.5g	2.0g

献立名	材料 (1 人分)	作り方
ご飯	精白米 90g	① 精白米を洗い、定量の水を入れて炊く。計量し茶碗に盛る。
しその梅肉入り 豚肉焼き	豚もも肉 55g にんじん 20g 梅干し 5g いりごま 1g 片栗粉 1g 油 3g こしょう 少々 食塩 0.2g レモン汁 3g 青しそ 2g	① 梅干しは種を取り、ごまを混ぜ包丁で叩く。 ② 豚肉を広げ手前に梅をぬり、上に青しそとにんじんをのせて巻き、全体に片栗粉をまぶす。 ③ フライパンに油を熱し②を入れ、肉にしっかり火が通るまで焼く。最後にレモン汁をかける。
なすと切干大根の 煮付け	なす 50g ジャガ芋 15g 切干大根 15g さやいんげん 18g しょうが汁 3g 水 200cc 砂糖 3g みりん 3g 酒 1g	① なすは縦半分、ジャガ芋は角切りにし水に放つ。切干大根をもみ洗いし水に5分つけ切って水気をとる。 ② さやいんげんは熱湯でさっと茹で軸側を少し切り取り、半分に切る。 ③ 鍋に水と調味料を加え、①②を入れ加熱し、煮立ったら落とし蓋をして中火で煮る。さやいんげんを添える。
トマトサラダ	トマト 25g たまねぎ 30g パセリ 2g 食塩 0.3g オリーブ 2g 酢 2g	① トマトは、くし形、たまねぎは薄切りにしてよく絞る。 ② 調味料を加え、みじん切りにしたパセリを散らす。
キウイフルーツ	キウイフルーツ 50g	① キウイフルーツは半分に切り、皮をむいて半月切りにしガラス器に盛り付ける。
牛乳	牛乳 80g	① 牛乳を計量しコップに入れる。

36 糖尿病食献立



表 1	表 2	表 3	表 4	表 5	表 6	調味料	合計
3.4 単位	0.4 単位	1.5 単位	0.5 単位	0.3 単位	0.5 単位	0.1 単位	6.7 単位

献立名	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	塩分
ご飯	319	5.5	0.8	1.4	0
ささ身の梅肉揚げ	111	14.0	1.7	0.7	0.2
アスパラと豆腐サラダ	82	7.6	6.5	1.4	0.8
線切り野菜スープ	49	2.1	0.6	1.9	0.7
一口牛乳寒天	100	2.2	1.9	0.1	0.1
合計	661kcal	31.2g	11.5g	5.5g	1.8g

献立名	材料 (1 人分)	作り方
ご飯	精白米 80g 押麦 10g	① 精白米を洗い、押麦を入れ炊飯する。計量して盛る。
ささ身の梅肉揚げ	鶏ささみ 75g しし唐 10g こしょう 少々 青しそ 2 枚 サニーレタス 10g 梅干し 4g みりん 2g しょうゆ 1g 小麦粉 4g 水 25cc	① 鶏ささみに切り込みを入れ、こしょうを振り小麦粉を薄くかける。 ② しし唐は揚げたときに破裂しないように、竹串などで穴を開ける。 ③ 梅干しは種を取り、細かく包丁でたたいてペースト状にし、ささみに入れる。 ④ みりん、しょうゆ、小麦を混ぜ、ささみに付け 170℃で揚げ、一口大に切る。皿に盛る。
アスパラと豆腐のサラダ	木綿豆腐 30g アスパラガス 13g ミニトマト 10g ひじき 2g ベーコン 2g プロセスチーズ 5g 酢 7g 食塩 0.7g オリーブ油 1g ごま 1g	① アスパラガスは茎を少し切り落とし長さを 3cm に切り食塩でさっと茹でる。 ② ひじきは水に戻しておき、豆腐は一口サイズに切り、さっと湯通しする。ミニトマトはヘタをとって洗い半分に切る。 ③ ベーコンは薄切りフライパンで煎り、油を出しカリカリにする。ドレッシングをかける。
線切り野菜のスープ	人参 25g ジャガイモ 20g たまねぎ 25g 枝豆 10g コンソメ 1g 水 120cc 食塩 0.3g こしょう 少々	① にんじん、ジャガイモ、たまねぎを線切りにし、ジャガイモは水にさらす。枝豆はサッと茹でる。 ② 鍋にスープの材料を加え、強火で煮立て、コンソメが溶けたら、線切りした野菜を加える。 ③ 野菜がしんなりしてきたら、枝豆を加え、食塩、こしょうを入れ火を止め椀に盛る。
一口フルーツ牛乳寒天	さくらんぼ 30g キウイフルーツ 28g 粉寒天 1g 水 70cc 牛乳 60g ノンカロリー甘味料 11g	① さくらんぼは半分に切りヘタと種を取る。キウイは皮を剥き 1cm 角に切る。 ② 鍋に水と寒天を入れ混ぜ溶かし強火にかける。混ぜながら煮立っている状態を 1~2 分待つ。 ③ ②の鍋底にとろみがついてきたらフルーツを加え手早く混ぜ、よく冷やし固めガラス器に盛る。

37 糖尿病食献立



表 1	表 2	表 3	表 4	表 5	表 6	調味料	合計
3.9 単位	0.5 単位	1.1 単位	0.6 単位	0.2 単位	0.5 単位	0.2 単位	7.0 単位

献立名	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	塩分
ご飯	285	4.9	0.7	0.4	0
肉野菜炒め	117	11.6	5.1	1.7	1.3
えびの酢の物	25	1.6	0	0.5	0.2
ひじきの煮物	62	1.0	2.1	3.0	0.4
ミルクスープ	176	8.6	9.4	1.7	0.6
オレンジ	46	0.9	0.1	1.0	0
合計	665kcal	27.7g	17.3g	7.3g	2.5g

献立名	材料 (1 人分)	作り方
ご飯	精白米 80g	① 精白米は洗い、分量の水加減で炊く。
肉野菜炒め	豚もも肉 50g こしょう 少々 たまねぎ 20g にんじん 15g キャベツ 30g もやし 20g ピーマン 15g 食塩 0.9g しょうゆ 2g	① キャベツは大きめの乱切り、たまねぎ、ピーマン、にんじんを 1cm 幅の短冊切りにする。 ② テフロン加工のフライパンに豚もも肉を加え、ある程度火が通ったら野菜と食塩を入れて炒める。 ③ 野菜がしんなりしてきたら火を止め、しょうゆを加えよく混ぜる。 ④ 皿に盛る。
えびの酢の物	きゅうり 20g 塩蔵わかめ 10g えび 6g しょうゆ 1g 酢 5g 砂糖 3g	① きゅうりは小口切り、わかめは洗って 1cm 幅に切る。えびは茹でる。 ② 調味料を合わせて、①の材料とよく和える。
ひじきの煮物	ひじき 4g にんじん 10g えのき 5g みりん 2g しょうゆ 2.5g 油 1g	① ひじきを水で戻し、にんじんは 1cm 幅の短冊切りにする。 ② ①の材料を油で炒める。しんなりしてきたらみりんを加える。 ③ 火を止め、しょうゆを加え混ぜる。小丼に盛る。
かぼちゃの ミルクスープ	かぼちゃ 40g ジャガ芋 30g たまねぎ 20g 鶏もも肉 30g 牛乳 70g コンソメ 1g 水 20cc	① かぼちゃ、じゃが芋、たまねぎ、鶏もも肉を 1cm 角の乱切りにする。かぼちゃ、じゃが芋は加熱する。 ② 水にコンソメを溶かし、鶏もも肉、たまねぎを加えて茹でる。 ③ 火が通ったら弱火にし、牛乳を加えてかぼちゃとじゃが芋を入れ煮る。
オレンジ	オレンジ 100g	① オレンジを櫛形切りにして、皮と身の間に切り込みを入れ、ガラスの器に盛る。

38 糖尿病食献立

表 1	表 2	表 3	表 4	表 5	表 6	調味料	合計
4 単位	0.5 単位	1.2 単位	0.6 単位	0.3 単位	0.4 単位	0.2 単位	7.2 単位



献立名	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	塩分
ご飯	285	4.9	0.7	0.4	0
若鶏のオリーブ焼き	188	13.7	5.8	0.7	0.9
夏野菜サラダ	35	1.3	0.5	1.5	0.4
トマトスープ	18	0.9	0	1.7	0.6
かぼちゃ入りコーンフ레이크	123	3.9	3.0	2.0	0.3
すもも	35	0.5	0.8	1.3	0
合計	684kcal	25.2g	10.8g	7.6g	2.2g

献立名	材料 (1 人分)	作り方
ご飯	精白米 80g	① 精白米を洗い、炊く。計量し茶碗に盛る。
若鶏のオリーブ焼き (梅しそ和え)	鶏むね肉 70g 食塩 0.2 g 白ワイン 5g こしょう 少々 しめじ 20g しょうが 1g 青しそ 1g 梅肉 1g オリーブ油 3g 食塩 0.5g	① 肉に食塩・こしょう・白ワインで下味をつける。 ② フライパンにオリーブ油を敷き①を焼く。 ③ ②に残りの調味料・しめじを加え焼く。
夏野菜サラダ	レタス 10g 緑豆もやし 5g きゅうり 10g とうもろこし 5g いんげん 10g 紫たまねぎ 10g カットわかめ 2g しょうゆ 2g 酢 3g 砂糖 3g みりん 1g いりごま 1g	① ごまを煎り、しょうゆ・食酢・砂糖・みりんを混ぜドレッシングを作る。 ② わかめは水で戻す。レタスはちぎる。もやし・いんげんはさっと茹でる。きゅうりは小口切り、紫たまねぎは薄くスライスし水につける。 ③ 材料を更に彩り良く盛り付け①をかける。
トマトスープ	トマト 10g キャベツ 10g たまねぎ 10g いんげん 6g にんじん 10g パセリ 1g コンソメ 1g きくらげ 1g しょうゆ 2g こしょう 少々	① 鍋に 100cc の湯を入れ一口大に切ったにんじん・たまねぎ・いんげん・キャベツ・の順に入れる。野菜に火が通ったら調味料ときくらげ、トマトを加える。 ② 器に入れパセリを散らす。 ③ ②は椀に盛る。
かぼちゃ入りコーンフ레이크	かぼちゃ 50g 牛乳 70g コーンフ레이크 20g	① かぼちゃは皮をむき茹でる。 ② 冷めたかぼちゃを器に入れ、牛乳とコーンフ레이크をかける。
すもも	すもも 80g	① すももはよく洗い、種を取り、食べやすい大きさに切る。

39 糖尿病食献立

表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料	合計
3.8 単位	0.5 単位	1.5 単位	0.5 単位	0.4 単位	0.4 単位	0.2 単位	7.3 単位



献立名	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	塩分
冷やし中華そば	340	15.6	6.9	4.2	1.0
豆腐サラダ	117	8.1	7.4	2.0	1.0
フルーツヨーグルト	87	2.5	1.8	0.9	0.1
合計	617kcal	29.4g	12.0g	7.1g	2.1g

献立名	材料 (1 人分)	作り方
冷やし中華そば	中華麺 150g 鶏むね肉 30g きゅうり 20g もやし 15g ミニトマト 30g コーン 10g 糸こんにゃく 15g しょうゆ 5g 酢 7g 砂糖 0.8g いりごま 2g かつおだし 15cc	① 鍋にたっぷりの沸騰湯を用意し、中華麺を茹でてしっかり冷ます。 ② 調味料を混ぜ合わせる。 ③ 野菜、ハムは線切りにする。 ④ 鶏むね肉は火が通るまで茹で、線切りにする。 ⑤ 皿に盛り付け②のつゆをかける。
豆腐サラダ	絹ごし豆腐 40g ハム 30g 大根 30g レタス 15g にんじん 20g しょうゆ 2g ごま油 2g	① ハム、大根、にんじんを線切りにする。 ② 調味料を混ぜ合わせる。 ③ 皿にちぎったレタスを敷きその上にハム、大根、にんじんをのせる。 ④ 豆腐を最後にのせ②のドレッシングをかけ、冷やす。
フルーツヨーグルト	りんご 30g 桃 30g ヨーグルト 60g 砂糖 2g	① ヨーグルトに砂糖を入れて混ぜる。ガラス器を用意する。 ② フルーツを角切りにし、①の上にフルーツを飾る。 ③ ②は冷やしてすすめる。

40 糖尿病食献立

表 1	表 2	表 3	表 4	表 5	表 6	調味料	合計
4.0 単位	0.4 単位	1.4 単位	0.6 単位	0.3 単位	0.6 単位	0.1 単位	7.4 単位



献立名	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	塩分
ご飯	320	5.5	0.8	0.5	0
野菜のつくね焼き煮	122	7.9	5.8	2.0	0.8
なすのさっぱりマリネ	76	7.4	3.1	1.8	0.4
豆腐とわかめ味噌汁	60	3.0	1.9	1.5	1.0
キウイヨーグルト	67	3.1	2.3	1.0	0.1
合計	645kcal	26.9g	13.9g	6.8g	2.3g

献立名	材料 (1 人分)	作り方
ご飯	精白米 90g	① 精白米は洗って分量の水加減で炊飯する。
野菜のつくね焼き煮	豚ひき肉 40g こしょう 少々 たまねぎ 20g にんじん 20g レタス 5g トマト 20g A:しょうゆ 1.4g 酒 1g 片栗粉 1g 油 3g B:しょうゆ 0.4g みりん 0.6g 水 20cc 片栗粉 1g	① ひき肉にみじん切りしたたまねぎ、にんじん、A の調味料を加えてよく混ぜる。 ② ①を小判型にし油を敷いたフライパンで焼き色をつける。 ③ B の調味料を加えて蒸し焼きにする。 ④ レタス、トマト、つくねを盛り付ける。
なすのさっぱりマリネ	なす 20g ピーマン 20g トマト 20g レモン汁 2g 食塩 0.4g チーズ 5g	① 野菜はそれぞれ 1cm 角に切る。チーズも小さな角切りにする。 ② テフロン加工のフライパンでピーマン、なすを炒める。 ③ ②の野菜、トマト、チーズを和えて、食塩、レモン汁で調味する。
豆腐とわかめ味噌汁	木綿豆腐 20g カットわかめ 1g えのきたけ 10g じゃが芋 20g 水 130cc 煮干し 2.6g 味噌 5g	① 煮干しでだし汁をとり、えのき、じゃが芋を軟らかく煮る。 ② 木綿豆腐、水で戻したわかめを加え、味噌を入れ味を確認する。 ③ ②は椀に盛る。
キウイヨーグルト	キウイフルーツ 40g ヨーグルト 80g	① キウイフルーツは皮をむき角切りにする。 ② ヨーグルトと合わせ、ガラスの器に盛り、冷やす。

41 糖尿病食献立

表 1	表 2	表 3	表 4	表 5	表 6	調味料	合計
4.0 単位	0.3 単位	1.4 単位	0.5 単位	0.4 単位	0.6 単位	0.2 単位	7.0 単位



献立名	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	塩分
ミートソーススパゲティ	433	19.5	11.2	3.8	1.7
じゃが芋炒め	46	1.3	0.5	1.1	0
海藻サラダ	34	1.7	2.1	0.8	0.5
桃のヨーグルト	135	3.8	3.0	0.4	0.1
合計	648kcal	26.3g	16.8g	6.1g	2.3g

献立名	材料 (1 人分)	作り方
ミートソーススパゲティ	スパゲティ 180g 牛ひき肉 50g たまねぎ 20g にんじん 20g セロリ-10g マッシュルーム 2g オリーブオイル 5g 小麦粉 2g トマト 50g 白ワイン 10g 砂糖 1g コンソメ 0.5g 水 120cc こしょう 少々 パセリ 2g ナツメグ 少々	① スパゲティを茹でる。 ② 野菜をみじん切りにする。オリーブオイルで炒める。 ③ トマト・ワイン・砂糖・コンソメ・水・こしょう・小麦粉を加え、水分が無くなるまで煮る。 ④ 茹で上がったスパゲティを盛り付ける。 ⑤ ④にトマトソースをかけ、パセリを散らす。
じゃが芋炒め	じゃが芋 50g 大豆もやし 30g バター 0.5g こしょう 少々	① じゃが芋は、5 mm程度の厚さに切る。 ② フライパンにバターを溶かし、じゃが芋を入れる。 ③ もやしを入れ、こしょうで味を調える。
海藻サラダ	絹ごし豆腐 20g サラダ菜 20g ミニトマト 15g 塩蔵わかめ 4g ひじき 15g マヨネーズ 15g リンゴ酢 5g いりごま少々	① サラダ菜を下に敷き、ミニトマト・わかめ・ひじき・豆腐をのせる。 ② マヨネーズとリンゴ酢を合わせてフレンチドレッシングを作る。 ③ ①に②のドレッシングをかける。ガラス器に盛る。
桃のヨーグルト	桃 30g ヨーグルト 100g ノンカロリー甘味料 5g	① ヨーグルトにノンカロリー甘味料を混ぜる。 ② ガラス器に食べやすい大きさに切った桃を入れる。

42 糖尿病食献立



表 1	表 2	表 3	表 4	表 5	表 6	調味料	合計
3.8 単位	0.3 単位	1.4 単位	0.7 単位	0.4 単位	0.4 単位	0.2 単位	7.2 単位

献立名	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	塩分
ご飯	287	4.9	0.7	1.4	0
ポークロール	154	12.8	7.5	0.7	0.7
かぼちゃのパン粉焼き	73	2.6	1.5	1.6	0.2
にんじんの春雨スープ	84	3.1	3.9	0.8	1.2
みかんヨーグルト	60	1.8	0.1	0.1	0.1
合計	658kcal	25.2g	13.7g	4.6g	2.2g

献立名	材料 (1 人分)	作り方
ご飯	精白米 70g 押麦 10g	① 精白米は洗い、押麦を混ぜ分量の水加減で炊飯する。計量にしてから茶碗に盛る。
ポークロール	豚もも肉 60g えのきたけ 40g 長ねぎ 20g しょうゆ 4g 酒 4g ノンカロリー甘味料 3g みりん 4g 黒こしょう少々 小麦粉 4g 油 2g 白ワイン少々	① えのきたけは石づきを取り、えのきたけと長ねぎを同じ長さに切る。 ② すべての食材を四等分にする。豚もも肉に野菜を包み小麦粉をまぶす。 ③ フライパンに油を熱し肉を巻き、巻き終わりを下にしてフライパンに入れ、転がしながら焼く。 ④ 焼き終わったら調味料を入れ、とろみがつくまで焼く。皿に盛る。
かぼちゃのパン粉焼き	かぼちゃ 30g 卵 10g パン粉 10g 食塩 0.2g こしょう少々 油 0.5g	① かぼちゃを 5mm の厚さの一口大に切って、形をくずさないように茹で、食塩とこしょうをふる。 ② ①のかぼちゃに溶き卵・パン粉をつけ、サラダ油をかけオーブン(230℃)で 2~3 分焼く。
ひき肉とにんじんの春雨スープ	豚ひき肉 15g にんじん 15g 春雨 5g しょうが 3g カットわかめ 3g 水 150cc 酒 7g 鶏がらだし 2g 貝割れ大根 3g ごま油 2g しょうゆ 3g 大根 30g	① にんじんはみじん切りする。春雨ははさみで食べやすい長さに切る。貝割れ大根は 3cm に切る。 ② 鍋にごま油を熱し、ひき肉を入れて炒める。肉の色が変わったらにんじん、しょうがを加えて炒める。水・鶏がらだし・にんじん・春雨を加え煮る。味を調える。 ③ 椀に盛り、貝割れ大根を加える。
みかんヨーグルト	ヨーグルト 40g みかん 20g	① ガラス器にヨーグルトを盛り、みかんを飾る。

43 糖尿病食献立

表 1	表 2	表 3	表 4	表 5	表 6	調味料	合計
4.1 単位	0.3 単位	1.5 単位	0.7 単位	0.4 単位	0.3 単位	0.2 単位	7.5 単位



献立名	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	塩分
麦ご飯	320	5.6	1.0	0.7	0
かぼちゃのそぼろあんかけ煮	190	14.8	8.0	3.1	0.3
いんげんの白和え	46	3.7	2.2	0.8	1.1
野菜たっぷりサラダ	68	1.3	3.3	1.4	0.6
牛乳	54	2.6	3.0	0	0.1
すもも	24	0.4	0.1	0.8	0
合計	666kcal	28.4g	17.3g	6.8g	2.1g

献立名	材料 (1 人分)	作り方
麦ご飯	精白米 80g 押麦 10g	① 精白米を洗い定量の水を入れ、押麦と一緒に炊く。計量して盛る。
かぼちゃのそぼろあんかけ煮	かぼちゃ 60g にんじん 16g 枝豆 20g 豚ひき肉 40g みりん 5g 水 50cc 油 1g 砂糖 0.5g かつお節 5g 片栗粉 1g しょうゆ 1.7g	① 小鍋に水、かつお節、砂糖、みりん、しょうゆを入れ煮立てる。 ② ①の鍋にかぼちゃとにんじんを入れ煮込む。 ③ 別の鍋に油を入れ豚ひき肉を炒める。色が変わったら煮汁と水を加え水溶き片栗粉でとろみをつける。 ④ 皿にかぼちゃとにんじんを盛り付け、上からひき肉をかけ枝豆のをせる。
いんげんの白和え	いんげん 20g 木綿豆腐 40g しょうゆ 6g ごま 1g 砂糖 0.5g 酢 3g 食塩 0.2g こしょう 少々	① 木綿豆腐は紙タオルで包んでしっかり水気を切り、いんげんは食塩を入れ茹で斜め切りにする。 ② すり鉢に豆腐を手で粗く崩して入れ、砂糖、しょうゆを加えなめらかにする。 ③ ボウルに①を入れ②を加減しながら入れ、食塩とこしょうを加えて和える。小丼に盛る。
野菜たっぷりサラダ	きゅうり 15g レタス 20g もやし 20g ホールコーン缶 10g ジャガイモ 30g オリーブ油 3g 酢 5.1g 食塩 0.5g こしょう 少々	① きゅうりは小口切り、レタスは食べやすい大きさにする。 ② ジャガイモは一口大に切り、もやしと茹でる。 ③ 調味料を合わせてドレッシングを作る。 ④ ①②とコーンを皿に盛り、③のドレッシングをかける。
すもも	すもも 60g	① 皮をむき、くし形切りにしてガラス器に盛り付ける。
牛乳	牛乳 80g	① 牛乳を計量してコップに入れる。

44 糖尿病食献立

表 1	表 2	表 3	表 4	表 5	表 6	調味料	合計
3.5 単位	0.4 単位	1.2 単位	0.8 単位	0.3 単位	0.4 単位	0.3 単位	7.2 単位



献立名	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	塩分
ピースご飯	294	5.6	0.7	1.7	0
バンバンジー	165	13.4	9.1	1.0	1.0
野菜スープ	38	1.1	0	1.7	0.7
白和え	82	4.1	4.5	3.3	0.6
フルーツヨーグルト	85	4.0	3.0	0.9	0.1
合計	664cal	28.2g	17.3g	8.6g	2.4g

献立名	材料 (1 人分)	作り方
ピースご飯	精白米 80g グリンピース 15g	① グリンピースを茹でて、炊いたご飯に混ぜる。
バンバンジー	きゅうり 25g もやし 30g 鶏もも肉 55g いりごま 2g しょうゆ 6g 砂糖 4g 中華だし 6g 酢 7g 山椒粉少々	① きゅうりは線切りにし、水にさらす。もやしと鶏肉は茹でる。 ② いりごま、しょうゆ、砂糖、中華だし、酢を合わせてソースを作る。 ③ 皿にきゅうり、もやしを盛り付け、鶏肉をのせ、②のソースをかける。
野菜スープ	にんじん 20g ジャガ芋 20g キャベツ 20g たまねぎ 15g ピーマン 15g 食塩 0.8g コンソメ 1g 胡椒少々 油 3g	① 野菜は洗って皮をむき、適当な大きさに切り、油を敷いた鍋に入れ炒める。 ② 分量の水を鍋に入れ、①を煮込む。 ③ コンソメ、食塩で味をつける。スープの器に盛る。
白和え	ひじき 10g にんじん 8g 木綿豆腐 20g 枝豆 5g 油揚げ 5g 砂糖 5g しょうゆ 3g すりごま 3g	① ひじき、にんじん、油揚げ、枝豆、砂糖、しょうゆで煮物を作る。 ② 水きりした豆腐をつぶし、①とすりごまを入れて混ぜる。小丼によそる。
フルーツヨーグルト	ヨーグルト 100g 桃 30g キウイフルーツ 20g	① 果物は皮をむき、適当な大きさに切り、ヨーグルトを和える。 ② ①をガラスの器に盛る。冷やす。

45 糖尿病食献立

表 1	表 2	表 3	表 4	表 5	表 6	調味料	合計
3.8 単位	0.4 単位	1.1 単位	0.7 単位	0.2 単位	0.4 単位	0.2 単位	6.8 単位



献立名	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	塩分
ご飯	319	5.5	0.8	1.4	0
鶏ささみとトマトの夏炒め	104	13.7	1.8	1.5	0.6
大根と豆腐のサラダ	69	5.5	3.1	2.6	0.8
じゃが芋と舞茸のスープ	59	2.6	3.2	1.1	0.8
ヨーグルトのフルーツ和え	85	3.3	2.4	0.7	0.1
合計	630kcal	30.6g	11.3g	7.3g	2.3g

献立名	材料 (1 人分)	作り方
ご飯	精白米 80g 押麦 10g	① 精白米を洗い押麦と一緒に炊く。計量して茶碗に盛る。
鶏ささみとミニトマトの炒め物	鶏ささみ 50g ミニトマト 20g にんにく 10g アスパラガス 10g 赤唐辛子 1g しょうゆ 4g 片栗粉 3g 砂糖 1g 油 1g こしょう 少々 白ワイン 少々	① ミニトマトは洗ってヘタを取り、アスパラガスは3等分にしてさっと茹でる。 ② 唐辛子は小口切り、にんにくはみじん切りをし、フライパンに油を入れ、ミニトマトとアスパラガスを炒める。 ③ 下茹でをした鶏ささみも加え軽く炒めて、調味料を入れ、片栗粉でとろみを付ける。
大根と豆腐のサラダ	絹ごし豆腐 50g 大根 15g にんじん 17g サニーレタス 10g きょうな 10g ひじき 1g しらす干 2g カットわかめ 1g いりごま 1g 酢 5g かつお節 1g レモン 0.3g しょうゆ 3g	① レタスは食べやすい大きさにちぎり、大根、にんじんは線切り、きょうなは 5cm、豆腐は 3cm、レモンは小口切り、わかめとひじきは水で戻す。 ② 器にレタスを敷き、大根、にんじん、きょうな、豆腐を置き、その上にわかめ、ひじき、しらすをのせ、レモンを飾る。 ③ しょうゆと酢を混ぜ、②にかけて、ごまとかつお節を散らす。
じゃが芋と舞茸のスープ	じゃが芋 20g たまねぎ 10g まいたけ 10g 枝豆 3g ウィンナー 10g パセリ 1g 水 90cc コンソメ 1g 食塩 0.2g こしょう 少々	① じゃが芋、たまねぎ、枝豆は皮をむく。じゃが芋は 3cm たまねぎは線切り、ウィンナーは斜めに切る。 ② 全て一緒に茹で、コンソメで味付けし、食塩と胡椒加え、味を調える。
ヨーグルトのフルーツ和え	ヨーグルト 80g キウイフルーツ 15g パイナップル 15g 桃 15g 砂糖 2g	① キウイ、パイナップル、桃を 2cm 角に切る。 ② ①とヨーグルトを混ぜ、砂糖を加える。冷やしガラス器に盛る。

46 糖尿病食献立

表 1	表 2	表 3	表 4	表 5	表 6	調味料	合計
3.6 単位	0.5 単位	1.6 単位	0.5 単位	0.6 単位	0.6 単位	0.2 単位	7.6 単位



献立名	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	塩分
ご飯	285	4.9	0.7	0.4	0
豚肉巻き焼き	181	15.1	10.1	1.0	0.5
炒り豆腐	104	6.5	5.5	1.6	0.3
冷拌三絲	58	2.8	0.7	2.8	1.2
すいかヨーグルト	74	2.8	1.9	0.3	0.1
合計	702kcal	32.1g	18.9g	6.1g	2.1g

献立名	材料 (1 人分)	作り方
ご飯	精白米 80g	① 精白米をといで吸水させ、炊く。計量して茶碗に盛る。
豚肉巻き焼き	豚もも肉 50g さやいんげん 10g ごぼう 10g しょうゆ 3g みりん 3g 片栗粉 1g サラダ油 3g レタス 5g ミニトマト 10g	① 調味料を合わせて牛肉に漬け込む。さやいんげん、ごぼうを棒状に切る。 ② 牛肉を広げ、さやいんげん、ごぼうを巻き片栗粉で止める。 ③ フライパンに油を熱し焼く。皿に整えて盛る。
炒り豆腐	木綿豆腐 60g しいたけ 10g にんじん 10g さやいんげん 20g 長ねぎ 5g 卵 10g サラダ油 2g しょうゆ 2g 砂糖 3g	① 豆腐に火を通し、にんじん、ねぎ、しいたけは線切り、さやいんげんは筋をとり茹でる。 ② フライパンに油を熱し、①を炒め、豆腐を入れ調味料を加える。 ③ 最後に卵を溶き入れる。器によそる。
冷拌三絲	キャベツ 15g にんじん 5g きゅうり 10g なす 15g ブロccoli 40g 春雨 6g しょうゆ 8g 酢 7g 砂糖 0.5g ごま油 0.5g	① 野菜を全て線切りにする。 ② 春雨は茹でて水に取る。ブロッコリー、なす、にんじんは茹でる。 ③ 調味料は合わせる。きれいに盛り付ける。
すいかヨーグルト	すいか 100g ヨーグルト 60g	① すいかは一口大の大きさに切る。 ② ①をヨーグルトと混ぜ合わせる。ガラスの器に②を盛り、冷やす。

47 糖尿病食献立



表 1	表 2	表 3	表 4	表 5	表 6	調味料	合計
4.0 単位	0.3 単位	1.3 単位	0.5 単位	0.3 単位	0.7 単位	0.2 単位	7.3 単位

献立名	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	塩分
鶏肉と夏野菜のカレー	568	19.9	11.6	4.6	1.0
豆腐のだしのせ	18	1.3	0	1.5	0.6
もやしのごま和え	23	1.2	0.6	1.5	0.3
フルーツヨーグルト	73	2.5	1.8	0.5	0.1
合計	682kcal	24.9g	14.0g	8.1g	2.0g

献立名	材料（1人分）	作り方
鶏肉と夏野菜のカレー	精白米 90g トマト 50g 鶏むね肉 60g たまねぎ 50g セロリー 30g ジャガイモ 20g 小麦粉 4g しょうが 2g カレー粉 3g 食塩 0.5g こしょう 少々 油 3g ケチャップ 3g ソース 4g にんにく 少々	① 精白米は洗って、炊く。野菜・鶏肉は1cmに切り、鶏肉は下味をつけ小麦粉をまぶし焼く。 ② 鶏肉、たまねぎ、じゃがいもを入れ、しんなりするまで炒める。その後、しょうが・セロリーを加え、カレー粉も入れて粉っぽさがなくなるまで炒める。 ③ ②にトマト、水を入れ、煮立ったらあくを取り食塩・こしょう・ケチャップ・ソースで味をつける。 10分程煮込み、セロリーの葉を加えて少し煮る。カレーライスを皿に盛る。
豆腐のだしのせ	きゅうり 20g なす 10g みょうが 7g 青しそ 1g 梅干し 2g めかぶ 5g 絹ごし豆腐 50g しょうゆ 1g 砂糖 0.4g	① 野菜はみじん切りにする。梅干しはペースト状にする。 ② 野菜・梅・めかぶ・調味料を入れ、冷蔵庫で味をなじませる。小丼に盛る。 ③ 食べる直前に豆腐の上に②をかける。
もやしのごま和え	もやし 20g にんじん 20g ほうれん草 20g しょうゆ 2g 酢 2g みりん 1g ごま 1g	① にんじんは線切り、ほうれん草は食べやすい大きさに切る。野菜は茹でる。 ② ①と調味料を和える。小丼に盛る。
フルーツヨーグルト	ヨーグルト 60g ノンカロリー甘味料 3g パイナップル 20g みかん 30g	① 果物は食べやすい大きさに切る。 ② ガラスの器へヨーグルトにノンカロリー甘味料を加え、果物を入れる。

48 糖尿病食献立

表 1	表 2	表 3	表 4	表 5	表 6	調味料	合計
4.2 単位	0.3 単位	1.5 単位	0.7 単位	0.3 単位	0.5 単位	0.2 単位	7.7 単位



献立名	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	塩分
トマトスパ	443	19.9	9.4	4.4	1.4
すまし汁	29	3.8	0.2	0.9	0.5
豆腐のサラダ	71	3.5	3.3	1.2	0.4
牛乳	54	2.6	3.0	0	0.1
桃	24	0.4	0.1	0.8	0
合計	621kcal	30.2g	16.0g	11.0g	2.4g

献立名	材料 (1 人分)	作り方
トマトスパ	スパゲティ 80g ひき肉 40g ベーコン 5g にんにく 1g にんじん 10g セロリー 5g マッシュルーム 20g ズッキーニ 15g なす 15g たまねぎ 20g オリーブ油 2g トマトピューレ 30g 白ワイン 10g 食塩 1g コンソメ 1g 水 50cc こしょう 少々	① 野菜は適当な大きさに切る。 ② フライパンに油を入れ、にんにくで香りを出し、①を加え炒める。 ③ ②にトマトピューレとコンソメを入れて味を整え、少し煮る。 ④ 茹で上がったパスタと絡める。 ⑤ ③、④を皿に盛り付ける。
すまし汁	だいこん 50g 長ねぎ 10g 花ふ 2g 花かつお 2g しょうゆ 3g 水 80cc	① 水を沸騰させる。沸騰したらかつお節を入れこす。 ② 一口大に切った具材を入れて煮る。最後にしょうゆで味をつける。 ③ 椀に②を盛りつける。
豆腐のサラダ	木綿豆腐 50g きょうな 20g ほうれん草 15g じゃが芋 20g とうもろこし 10g 酢 6g 食塩 0.8g オリーブ油 1.5g レモン汁 1g	① 豆腐は4等分。じゃが芋は一口大にして茹でる。ほうれん草も茹でる。 ② 調味料を合わせる。 ③ 皿に野菜を盛り付け②のドレッシングをかける。
牛乳	牛乳 80g	① 牛乳は計量してコップに入れる。
桃	桃 60g	① 桃は適当な大きさに切る。器に取る。

49 糖尿病食献立



表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料	合計
4.0 単位	0.6 単位	1.3 単位	0.8 単位	0.3 単位	0.4 単位	0.1 単位	7.5 単位

献立名	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	塩分
冷やしうどん	321	10.4	2.9	3.5	1.6
なすのはさみ焼き	137	7.9	7.6	1.4	0.2
とろろ汁	58	2.9	0.4	0.7	0.6
フルーツヨーグルト	168	4.2	3.1	2.8	0.1
合計	684kcal	25.4g	14.0g	8.4g	2.5g

献立名	材料（1人分）	作り方
冷やしうどん	茹でうどん 250g ミニトマト 20g きゅうり 10g 生わかめ 2g もやし 20g にんじん 20g 木綿豆腐 30g 水 100cc かつお節 1g しょうゆ 8g みりん 3g しょうが 1g サラダ菜 10g 白ごま 3g	① 鍋に水を入れ、湯を沸かしてかつお節でだしをとる。 ② しょうがをすりおろし、野菜を食べやすい大きさに切る。豆腐は1cm角に切る。 ③ 調味料を合わせる。ごまは軽く炒ってすりごまにする。 ④ うどんを茹でて器に盛り、その上に野菜をのせつゆをかける。
なすのはさみ焼き	なす 60g 豚ひき肉 30g しょうが 1g 長ねぎ 1g しょうゆ 1.5g 酒 5g 片栗粉 0.5g こしょう 少々 卵 9g 小麦粉 5g 水 7cc 油 2g	① なすを輪切りにする。卵、小麦粉、水で衣を作る。 ② 豚ひき肉にしょうが、酒、しょうゆ、片栗粉、長ねぎを混ぜてこねる。 ③ なすに②をはさみ、衣をつけて油で焼く。焼き物皿に盛る。
とろろ汁	やまと芋 50g 水 150cc かつお節 4.5g 食塩 0.3g しょうゆ 1g みつば 1g あおのり 1g	① 鍋に水を入れ、湯を沸かしてかつお節でだしをとる。 ② やまと芋をすって①に入れる。 ③ 煮立ったらしょうゆ、食塩で調味し、椀に盛ってみつば、あおのりをのせる。
フルーツヨーグルト	りんご 30g バナナ 20g ブルーベリー 35g ヨーグルト 100g	① りんご、バナナを食べやすい大きさに切る。 ② ヨーグルトに①とブルーベリーを入れ、器に盛る。

50 糖尿病食献立

表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料	合計
4.0 単位	0.5 単位	1.3 単位	0.4 単位	0.3 単位	0.5 単位	0.4 単位	7.0 単位



献立名	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	塩分
ご飯	285	4.9	0.7	0.4	0
さけの照り焼き	111	16.1	2.9	0.4	0.7
じゃが芋のクリーム煮	109	2.8	4.4	0.9	0.5
きゅうりともやしの酢の物	14	1.3	0	1.4	0.5
豆腐とほうれん草の味噌汁	41	3.4	1.3	1.8	0.8
果物	37	0.6	0.1	0.3	0
合計	597kcal	29.1g	9.4g	5.2g	2.5g

献立名	材料 (1 人分)	作り方
ご飯	精白米 80g	① 精白米を洗い、定量の水で炊く。計量し茶碗に盛る。
さけの照り焼き	さけ 70g しょうゆ 4g みりん 4g サラダ油 3g レタス 15g ミニトマト 15g	① フライパンに油を入れさけを両面焼き、タレを絡ませる。 ② ①を皿に盛り、レタスとミニトマトを添える。
じゃが芋のクリーム煮	じゃが芋 70g バター 3g こしょう 少々 牛乳 50g 食塩 0.3g パセリ 1g	① じゃが芋は 1cm 角に切り、2~3分茹でてざるに取る。 ② 鍋に①と調味料を入れて火にかけ、軟らかく汁気がなくなるまで煮る。最後にパセリを散らす。
きゅうりともやしの酢の物	きゅうり 25g もやし 20g きょうな 30g 酢 4g 食塩 0.5g かつおだし汁 4cc	① きゅうりは小口切り、きょうなは食べやすい大きさに切り、もやしは茹でて冷ます。 ② 調味料と和えて器に盛る。
豆腐とほうれん草の味噌汁	木綿豆腐 20g ほうれん草 35g にんじん 15g 味噌 6g 水 100cc かつお節 3g	① 豆腐、ほうれん草は一口大、にんじんは短冊切りにする。かつお節でだしをとる。 ② だし汁に①を入れて、煮立ったら、味噌を加える。味を確認する。椀によそる。
果物	すいか 100g	① すいかは食べやすい大きさに切り、皿にのせる。

51 糖尿病食献立

表 1	表 2	表 3	表 4	表 5	表 6	調味料	合計
3.2 単位	0.3 単位	1.5 単位	0.5 単位	0.4 単位	0.6 単位	0.4 単位	6.9 単位



献立名	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	塩分
麦ご飯	248	4.3	0.7	0.8	0
豚のしょうが焼き	187	10.6	12.7	1.0	0.5
ひじきサラダ	33	1.3	1.1	3.2	0.8
豆腐とみょうがの味噌汁	45	3.6	1.8	1.2	0.8
すももヨーグルト	66	3.0	0.7	1.0	0.1
合計	579kcal	22.6g	17.0g	7.2g	2.2g

献立名	材料 (1 人分)	作り方
麦ご飯	精白米 65g 押し麦 5g	① 精白米を洗い、押し麦と一緒に炊く。計量し茶碗に盛る。
豚肉のしょうが焼き	豚ロース肉 50g 砂糖 0.6g しょうが 5g しょうゆ 3g みりん 2g 油 3g こしょう 少々 キャベツ 30g ミニトマト 30g	① キャベツは線切りにし、ミニトマトは飾り切りする。 ② しょうがはすりおろし調味料と合わせ、豚ロース肉を漬ける。 ③ フライパンに油を熱し、②を焼く。皿に盛る。
ひじきサラダ	ひじき 5g レタス 15g にんじん 20g きゅうり 25g いらごま 少々 酢 4g しょうゆ 4g 油 1g	① ひじきは水で戻す。レタスは食べやすい大きさに切り、にんじんは線切り、きゅうりは小口りにする。調味料を合わせる。 ② ひじきの水気を切り、彩りよく盛り付けて合わせ調味料をかける。
豆腐とみょうがの味噌汁	絹ごし豆腐 40g みょうが 20g 長ねぎ 20g 味噌 8g 水 100cc かつお節 2g	① 豆腐はさいの目切りにする。長ねぎは小口切り、みょうがは線切りにする。 ② 水を沸騰させ、かつお節でだしをとる。①を入れ一煮立ちさせたら味噌で味をつける。
すももヨーグルト	すもも 60g ヨーグルト 60g	① すももは皮を剥き 1cm角に切る。 ② ヨーグルトとすももを合わせて盛り付ける。

52 糖尿病食献立

表 1	表 2	表 3	表 4	表 5	表 6	調味料	合計
3.2 単位	0.4 単位	1.5 単位	0.6 単位	0.3 単位	0.5 単位	0.3 単位	6.8 単位



献立名	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	塩分
ご飯	285	4.9	0.7	0.4	0
豚肉と卵の炒め物	180	12.5	10.2	1.1	1.0
冷奴	12	1.1	0.6	0.1	0.1
味噌汁	32	4.8	0.4	1.0	0.6
蒸し野菜	19	1.4	0.6	1.4	0.3
桃ヨーグルト	82	3.8	0.3	0.9	0.2
合計	610kcal	28.5g	12.8g	4.9g	2.2g

献立名	材料 (1 人分)	作り方
ご飯	精白米 80g	① 精白米は洗い、炊く。茶碗に計量して盛る。
豚肉と卵の炒め物	豚もも肉 40g 卵 50g にんじん 15g ピーマン 10g 長ねぎ 15g なす 10g しょうが 2g 食塩 0.5g 酒 3g こしょう少々 ごま油 1g 油 2g しょうゆ 3g 砂糖 4g 酢 5g オイスターソース 少々	① 肉とピーマンは1口大に切り、にんじんは2mmの厚さの1口大に、長ねぎは斜め1cm幅に、しょうがは線切りに切る。にんじんを固茹でにする。 ② 酒、しょうゆ、砂糖、こしょう、酢を合わせる。 ③ 卵に下味の塩、こしょう、ごま油を加えて溶きほぐし、鍋に油を熱し強火で大きく混ぜるように炒める。卵を取り出し、肉を炒め色が変わったら、長ねぎ、しょうがを加え、ピーマン、にんじんも加え火が通ったら、卵を戻し入れ、②を加えて混ぜ器に盛る。
冷奴	絹ごし豆腐 20g しょうゆ 1g しょうが 1g	① 豆腐を切る。小丼に入れすりおろしたしょうがをのせ、しょうゆをかける。
蒸し野菜	キャベツ 20g ほうれん草 20g もやし 20g ごま 1g しょうゆ 2g 酢 2g	① 野菜をよく洗い、ほうれん草とキャベツは食べやすい大きさに切る。 ② 野菜を入れた器に少し水を加え、電子レンジで蒸す。 ③ 水をきり、しょうゆと酢をかける。
味噌汁	なめこ 20g わけぎ 2g 豆腐 2g 水 100cc かつお節 5g 味噌 5g	① かつおだしをとる。なめこにさっと湯をかける。 ② だし汁となめこを煮て、味噌をとく。最後にわけぎを入れる。椀に盛る。
桃ヨーグルト	桃 70g ヨーグルト 80g	① 桃の皮をむき1口大に切り、ヨーグルトの上のにのせる。

53 糖尿病食献立

表 1	表 2	表 3	表 4	表 5	表 6	調味料	合計
3.7 単位	0.5 単位	1.3 単位	0.8 単位	0.4 単位	0.4 単位	0.2 単位	7.1 単位



献立名	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	塩分
ご飯	320	5.5	0.8	0.5	0
しょうが焼き	127	7.6	9.7	0.4	0.3
ほうれん草のおひたし	24	4.4	0.3	0.9	0.9
コンソメスープ	21	0.6	0.1	0.8	0.6
トマトサラダ	9	0.3	0	0.4	0.3
バナナ	77	1.0	0.2	1.0	0
牛乳	72	3.2	4.6	0	0.1
合計	650kcal	22.6g	15.7g	4.0g	2.2g

献立名	材料 (1 人分)	作り方
ご飯	精白米 90g	① 精白米を洗い、炊く。計量して茶碗に盛る。
しょうが焼き	豚ロース肉 40g キャベツ 10g ブロccoli 5g 油 1g しょうが 2g しょうゆ 2g こしょう 少々 白ワイン少々	① 豚バラロースを両面フライパンで焼く。 ② しょうゆとすりおろしたしょうがを入れる。 ③ キャベツを線切りにして端に置き、茹でたブロッコリーも飾る。皿に盛る。
ほうれん草のおひたし	ほうれん草 25g しらす 15g しょうゆ 2g	① ほうれん草を 5cm 程に切りさっと茹で、しらすも湯に通す。 ② ①としょうゆを和え、器に盛る。
トマトサラダ	レタス 20g トマト 20g ドレッシング 4g	① レタスは手でちぎり、トマトを一口大に切る。ドレッシングで和える。 ② ①をガラスの器に盛り付ける。
コンソメスープ	キャベツ 15g にんじん 5g ジャガイモ 15g だいこん 5g 水 100cc コンソメ 1.5g	① キャベツ、にんじん、だいこん、ジャガイモを一口大に切る。 ② 材料を鍋の中に入れ、水を加えて煮立ちさせる。コンソメを加えて味を調節する。
バナナ	バナナ 50g	① バナナは半分に切って、ガラス器に盛る。
牛乳	牛乳 90g	① 牛乳は計量してコップに入れる。

54 糖尿病食献立

表 1	表 2	表 3	表 4	表 5	表 6	調味料	合計
3.8 単位	0.4 単位	1.7 単位	0.6 単位	0.4 単位	0.4 単位	0.2 単位	7.6 単位



献立名	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	塩分
ご飯	285	4.9	0.7	0.4	0
豚肉とチーズのはさみ揚げ	265	16.5	17.1	0.5	0.5
野菜サラダ	28	1.5	0.1	1.7	0.2
豆腐となめこの味噌汁	46	5.2	1.6	2.1	1.2
フルーツヨーグルト	74	2.8	2.4	0.7	0.1
合計	698kcal	29.9g	17.6g	5.4g	2.0g

献立名	材料 (1 人分)	作り方
ご飯	精白米 80g	① 精白米を洗い、炊く。計量し茶碗に盛る。
豚肉とチーズのはさみ揚げ	豚もも肉 60g プロセスチーズ 10g レタス 5g パセリ 1g こしょう 少々 パン粉 15g 卵 8g 小麦粉 5g 油 4g	① チーズに豚肉を巻き、小麦粉、卵、パン粉の順で衣をつける。 ② 180℃に熱した油で狐色になるまで揚げる。 ③ 皿にレタスを敷き、②をのせ、パセリを飾る。
野菜サラダ	トマト 40g ヤングコーン 35g きゅうり 20g サラダ菜 20g めんつゆ 6g 酢 6g いりごま 少々	① トマトは楕形に切り、飾り切りをする。ヤングコーンはよく茹で、水で冷やす。きゅうり斜め切りにする。 ② 器に洗ってちぎったサラダ菜を敷き、①の野菜を盛り付け、調味料をかける。
豆腐となめこの味噌汁	絹ごし豆腐 20g えのきたけ 20g なめこ 10g わけぎ 2g カットわかめ 1g 味噌 8g 煮干し 3g 水 150cc	① 豆腐は 1cm 角、えのきたけは 3cm 幅、わけぎは斜めにそれぞれ切る。わかめは水で戻す。 ② 煮干しでだしをとり、豆腐、えのきたけ、なめこを入れる。 ③ 味噌で味をつけ、最後にわけぎを加える。椀によそる。
フルーツヨーグルト	ぶどう 30g すもも 30g ヨーグルト 70g	① ぶどうは皮をむく。すももは皮をむき適当な大きさに切る。 ② ガラス器にヨーグルトを入れ、①のフルーツを盛り付ける。

55 糖尿病食献立

表 1	表 2	表 3	表 4	表 5	表 6	調味料	合計
4.0 単位	0.4 単位	1.6 単位	0.6 単位	0.1 単位	0.3 単位	0.2 単位	7.2 単位



献立名	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	塩分
ごはん	285	4.9	0.7	0.4	0
ロールキャベツ	126	9.7	7.2	1.4	0.7
野菜のオープン焼き	46	2.2	1.4	1.6	0.1
海藻サラダ	33	1.1	0.7	0.9	0.5
コーンポタージュ	96	4.5	1.3	1.1	1.0
すもも	24	0.6	0.1	1.0	0
合計	610kcal	23.0g	11.4g	6.4g	2.3g

献立名	材料 (1 人分)	作り方
ご飯	精白米 80g	① 精白米は洗い、炊く。計量して盛る。
ロールキャベツ	豚ひき肉 45g 卵 10g キャベツ 40g たまねぎ 10g ナツメグ少々 食塩 0.1g トマト缶 50g 水 50cc コンソメ 1.0g	① キャベツを蒸して1枚ずつはがす。 ② 野菜をみじん切りにする。ひき肉と野菜、ナツメグ、食塩をよく混ぜる。 ③ ②を①で包み、鍋に並べ、トマト缶、水、コンソメを入れ20~30分煮込む。
野菜のオープン焼き	ブロッコリー15g にんじん 20g トマト 10g じゃが芋 20g プロセスチーズ 10g 白ワイン少々 こしょう 少々	① 材料を一口大に切り、シリコンスチーマーで蒸す。 ② 耐熱皿に①とチーズを盛り付け、こしょうを振る。 ③ 焼き色がつくまでオープンで焼く。
海藻サラダ	レタス 20g きゅうり 20g トマト 10g 塩蔵わかめ 5g ごま 1g 味噌 3g 砂糖 3g 酢 3g	① レタスは一口大にちぎる トマトはくし切り きゅうりは斜め薄切りにする。 ② わかめを水で戻して食べやすい大きさに切る。 ③ 酢味噌を作り、小丼に①②ごま、酢味噌をのせる。
コーンポタージュ	クリームコーン缶 60g 低脂肪乳 90g	① 鍋にコーン缶と低脂肪乳を入れ混ぜながら一煮立ちさせる。 ② こしょう、食塩で味を整える。スープ椀に入れる。
すもも	すもも 70g レモン汁 少々	① すももはよく洗って皿に盛る。レモン汁をかける。

56 糖尿病食献立

表 1	表 2	表 3	表 4	表 5	表 6	調味料	合計
3.7 単位	0.5 単位	1.5 単位	0.5 単位	0.3 単位	0.5 単位	0.2 単位	7.2 単位



献立名	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	塩分
ご飯	285	4.9	0.7	0.4	0
鮭のフライ	195	13.3	11.7	1.1	0.7
野菜たっぷり豆サラダ	35	2.6	1.1	1.6	0.6
豆腐とわかめの味噌汁	44	3.5	1.1	2.1	1.1
フルーツヨーグルト	48	2.0	1.3	0.5	0
合計	607kcal	26.3g	15.9g	5.7g	2.4g

献立名	材料 (1 人分)	作り方
ご飯	精白米 80g	① 精白米は洗って分量の水加減で炊飯する。計量して盛る。
鮭のフライ	鮭 55g A 食塩・こしょう少々 白ワイン少々 ほうれん草 30g プロセスチーズ 10g 油 5g B小麦粉 5g 卵 10g パン粉 5g	① 鮭に切り目を入れて、A で下味をつける。その間にほうれん草を茹でる。 ② チーズとほうれん草を鮭の間に入れて、B をつけ、フライパンに油を熱し焼く。 ③ サニーレタスとミニトマトを飾りフライをのせる。
野菜たっぷり豆サラダ	とうもろこし 10g きゅうり 20g レタス 20g 大豆 10g もやし 15g いりごま 少々 酢 5g 食塩 1g こしょう少々	① きゅうりを切り、レタスは食べやすい大きさにちぎる。もやしを茹でる。 ② 調味料を混ぜ、ドレッシングを作る。 ③ 皿に野菜・大豆を盛り付け②のドレッシングをかける。
豆腐とわかめの味噌汁	木綿豆腐 10g カットわかめ 1g 長ねぎ 3g たまねぎ 25g ぶなしめじ 20g かつお節 2g 味噌 6.5g こんぶ 2g 水 120cc	① 豆腐は角切り、長ねぎは小口切り、たまねぎは薄切り、ぶなしめじは食べやすい大きさに切る。 ② かつお節・こんぶでだしをとり、長ねぎ以外の①を入れ沸騰させ味噌で味付けする。 ③ 椀に盛り最後に長ねぎをのせる。
フルーツヨーグルト	桃 50g すいか 50g ヨーグルト 60g	① 桃とすいかは食べやすい大きさに切る。 ② ①とヨーグルトを混ぜ合わせる。ガラス器に盛る。

57 糖尿病食献立

表 1	表 2	表 3	表 4	表 5	表 6	調味料	合計
3.8 単位	0.4 単位	1.3 単位	0.5 単位	0.3 単位	0.5 単位	0.6 単位	7.4 単位



献立名	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	塩分
夏野菜カレー	463	13.0	6.8	3.9	1.1
カマンベールチーズのサラダ	91	8.3	3.1	1.9	0.7
フルーツヨーグルト	94	2.8	2.1	1.2	0.1
麦茶	1	0	0	0	0
合計	648kcal	24.1g	12.0g	7.0g	1.9g

献立名	材料 (1 人分)	作り方
夏野菜カレー	精白米 90g 豚バラ肉 20g たまねぎ 10g にんじん 15g なす 10g かぼちゃ 15g さやいんげん 10g 赤ピーマン 10g こしょう 少々 白ワイン少々 黄ピーマン 10g いらごま 1g 青のり 3g 豆乳 40cc 水 100cc カレールー 15g	① 精白米を炊いて、材料はすべて大きめの乱切りにし火の通りにくいものは電子レンジで温める。 ② 火の通りにくい順にテフロン加工のフライパンで野菜、肉を炒める。 ③ 鍋に移し水、豆乳を加え少し煮てカレールーを加え煮る。 ④ ①のご飯と③を皿に盛り付け、整える。 ⑤ ④の手前にスプーンを添える。
カマンベールチーズの サラダ	レタス 30g 鶏ささみ 20g ミニトマト 15g オクラ 10g みょうが 10g さつま芋 10g カマンベールチーズ 15g 枝豆 5g とうもろこし 5g 酢 3g レモン汁 0.5g	① 鶏ささみはしっかり茹でて裂く。 ② さつま芋はレンジで加熱し枝豆とオクラはさっと茹でる。 ③ 調味料を合わせてドレッシングを作り、①をガラス器に盛り付けかける。
フルーツヨーグルト	桃 50g パインアップル 30g ヨーグルト 65g ノンカロリー甘味料 5g	① 桃とパインアップルは一口大に切る。 ② ヨーグルトとノンカロリー甘味料と①を合わせガラス器に盛る。
麦茶	麦茶浸出液 80cc	① 麦茶のパックを水から入れて色がよく出るまで浸出させる。コップに入れる。

58 糖尿病食献立

表 1	表 2	表 3	表 4	表 5	表 6	調味料	合計
3.8 単位	0.5 単位	1.3 単位	0.7 単位	0.3 単位	0.3 単位	0.5 単位	7.4 単位



献立名	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	塩分
ご飯	249	4.3	0.6	0.4	0
彩りあじ南蛮	194	14.4	5.4	2.5	0.9
ビーンズサラダ	64	4.6	1.1	2.1	0.5
れんこんの梅肉和え	19	0.5	0	0.5	0.2
豆腐とあさりの味噌汁	32	3.1	1.6	0.5	0.8
桃	24	0.4	0.1	0.8	0
牛乳	54	2.6	3.0	0	0.1
合計	638kcal	29.9g	11.8g	6.8g	2.5g

献立名	材料 (1 人分)	作り方
ご飯	精白米 70g	① 精白米を洗い、炊く。計量し茶碗に盛る。
彩りあじ南蛮	あじ 60g かぼちゃ 40g 赤ピーマン 5g たまねぎ 15g しょうが 3g 水 30cc かつお節 1g 酢 15g 砂糖 5g しょうゆ 7g レモン 10g 青しそ 1g 小麦粉 5g 油 3g	① あじはすりおろした生姜をつけ一口大に切り、小麦粉をはたき油を敷き焼く。 ② 野菜は食べやすい大きさに切り、油で炒めて合わせ調味料を加え味をつける。 ③ 皿にあじと野菜を盛り付け、スライスしたレモンと青しそを添える。
ビーンズサラダ	枝豆 15g そら豆 15g 赤かぶ 15g きゅうり 10g とうもろこし 10g トマト 10g サラダ菜 10g こしょう少々 しょうゆ 3.5g みりん 3g 酒 3g	① 枝豆・そら豆・とうもろこしは茹でて、実を取る。 ② 野菜は食べやすい大きさに切り、盛り付ける。 ③ ドレッシングを合わせて、食べる直前にかける。
れんこんの梅肉和え	れんこん 25g みりん 1g しょうゆ 0.3g 梅漬け 1g	① れんこんは皮をむいて食べやすい大きさに切り、水につける。 ② みりん・しょうゆ・梅漬けの梅肉を和え、①と混ぜ合わせる。小丼に②を盛る。
豆腐とあさりの味噌汁	木綿豆腐 25g カットわかめ 1g あさり(水煮) 3g 水 110cc 煮干し 2g 味噌 5g	① 豆腐は食べやすい大きさに切り、煮干しでだしをとる。 ② 味噌で味をつけ、材料を入れて少し煮たら椀に盛り付ける。
桃	桃 60g	① 桃を食べやすい大きさに切ってガラス器に盛り付ける。
牛乳	牛乳 80cc	① 牛乳を計量して、コップに注ぐ。

59 糖尿病食献立



表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料	合計
3.8 単位	0.5 単位	1.4 単位	0.6 単位	0.3 単位	0.3 単位	0.14 単位	7.0 単位

献立名	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	塩分
たきこみご飯	396	9.3	4.6	3.1	0.1
さけのホイル焼き	76	10.8	2.6	2.2	0.6
いんげんのごま和え	32	1.5	1.7	1.3	0.3
かきたま汁	24	1.8	1.0	0	1.0
フルーツヨーグルト	88	3.4	2.5	1.7	0.1
合計	616kcal	26.8g	12.3g	8.3g	2.1g

献立名	材料（1人分）	作り方
たきこみご飯	精白米 80g 鶏もも肉 20g ごぼう 20g さつまいも 50g にんじん 20g しいたけ 5g しょうゆ 3g 食塩 0.1g 酒少々	① ごぼう、にんじん、さつまいも、しいたけ、鶏肉を切る。 ② 精白米を洗う。 ③ ②に①と調味料を入れ、通常通りに炊飯器で炊き、茶碗に盛る。
さけのホイル焼き	さけ 40g えのきたけ 20g 長ねぎ 2g しいたけ 20g ブロッコリー 15g しょうゆ 0.2g 食塩 0.1g バター 1g こしょう 少々 白ワイン 少々	① さけは食塩とこしょうをふる。えのきたけ、しいたけ、長ねぎ、ブロッコリーを適当な大きさに切る。ブロッコリーは茹でる。 ② アルミホイルにバターを塗り、さけ、しいたけ、えのきたけ、長ねぎをのせ、調味料をかけて焼く。焼きあがったら、①のブロッコリーを付け合わせ、皿に取る。
いんげんのごま和え	いんげん 35g いりごま 3g しょうゆ 2g 砂糖 0.2g かつお節 0.1g こんぶ 0.1g	① こんぶとかつお節でだしをとる。 ② いんげんを茹で、4cm 位に切りそろえる。 ③ ②に調味料と①をかけ、和える。小丼に盛る。
かきたま汁	卵 10g 片栗粉 1.5g こんぶ 3g かつお節 3g しょうゆ 5g 食塩 0.5g 水 150cc	① こんぶとかつお節でだしをとる。 ② 鍋に入れた①に調味料を加え味を整え、水溶き片栗粉で濃度を付ける。 ③ 溶き卵を入れ、ゆっくりと混ぜ味を確認する。椀に盛る。
フルーツヨーグルト	ヨーグルト 75g 桃 50g キウイフルーツ 40g	① 桃、キウイフルーツを切る。 ② ①とヨーグルトを混ぜ合わせ、ガラスの器に盛り、冷やす。

60 糖尿病食献立

表 1	表 2	表 3	表 4	表 5	表 6	調味料	合計
4.1 単位	0.4 単位	1.4 単位	0.8 単位	0.3 単位	0.5 単位	0.1 単位	7.6 単位



献立名	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	塩分
ご飯	320	5.5	0.8	0.5	0
ハンバーグ	171	11.6	9.4	1.2	1.2
きのこほうれん草のバター炒め	41	20.0	2.1	2.9	0.6
野菜スープ煮	32	1.4	0	1.7	0.4
桃	32	0.5	0.1	1.0	0
牛乳	67	3.3	3.8	0	0.1
合計	663kcal	24.3g	16.2g	7.3g	2.3g

献立名	材料 (1 人分)	作り方
ご飯	精白米 90g	① 精白米は洗い、炊く。計量して茶碗に盛る。
ハンバーグ	牛ひき肉 45g たまねぎ 20g ピーマン 20g 木綿豆腐 20g 卵 5g 小麦粉 3g パン粉 2g 牛乳 3g 食塩 1g こしょう 少々 ケチャップ 7g 油 1g	① たまねぎとピーマンをみじん切りにし、たまねぎの色が変わるまで炒めて冷ます。 ② ボールにたまねぎ、ピーマン、豆腐、牛乳を含ませたパン粉、卵、ひき肉、食塩とこしょうを入れよく混ぜ、形を整えながら空気を抜く。フライパンを熱する。 ③ 真ん中をくぼませて、中火でしっかりと蒸し焼き。ケチャップをかける。皿に盛る。
きのこほうれん草のバター炒め	ほうれん草 20g エリンギ 15g しめじ 15g えのきたけ 15g とうもろこし 15g バター 2g 食塩 0.5g	① ほうれん草は、根を切り茹でる。きのこ類は、水で洗い食べやすい大きさに切る。 ② フライパンにバターを敷き、ほうれん草を炒めしんなりしたらきのこ類、とうもろこしを加え炒め、食塩を入れて味を整える。
野菜スープ煮	キャベツ 15g もやし 15g ジャガ芋 20g にんじん 20g 小松菜 10g いんげん 10g パセリ 0.5g こしょう 少々 コンソメ 1g 水 180 cc	① キャベツ、にんじん、いんげん、小松菜を線切りにする。ジャガ芋は 1 cm 角に切り、もやしはそのまま使用。鍋に水を加えコンソメ、にんじん、ジャガ芋を入れて火にかける。 ② 沸騰したらキャベツ、小松菜、もやし、いんげん豆を入れてしんなりするまで茹でる。 ③ 食塩で味を整える。椀に盛りパセリを散らす。
桃	桃 80g	① 桃を食べやすい大きさに切る。ガラス器に盛る。
牛乳	牛乳 100 cc	② 牛乳は計量し、コップに注ぐ。

61 糖尿病食献立

表 1	表 2	表 3	表 4	表 5	表 6	調味料	合計
4.1 単位	0.4 単位	1.2 単位	0.7 単位	0.4 単位	0.4 単位	0.2 単位	7.4 単位



献立名	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	塩分
ご飯	320	5.5	0.8	0.5	0
豚のしょうが焼き	131	11.5	7.3	0.7	0.6
かぼちゃのソテー	31	0.6	1.6	0.8	0.2
ひじきときゅうりと玉葱の和え物	16	1.1	0	1.6	0.6
具だくさん味噌汁	55	3.3	1.4	1.2	0.8
フルーツヨーグルト	74	3.4	2.4	0.6	0.1
合計	627kcal	25.4g	13.5g	6.1g	2.3g

献立名	材料 (1 人分)	作り方
ご飯	精白米 90 g	① 精白米は洗い、炊く。
豚のしょうが焼き	豚もも肉 50 g ぶなしめじ 15 g キャベツ 40 g しょうが 5 g しょうゆ 5 g 油 3 g みりん 2 g こしょう 少々	① 付け合せのキャベツは線切りにし、調味料は合わせる。 ② フライパンに油を敷き、豚肉としめじを炒める。 ③ ②に調味料をかけ、よくからめる。皿によそり整える。
かぼちゃのソテー	かぼちゃ 30 g バター 2 g しょうゆ 2 g	① フライパンにバターを熱し、かぼちゃをソテーする。 ② しょうゆをかけ味をつけ、蓋をして3分蒸し焼きにする。
ひじきときゅうりと たまねぎの和え物	きゅうり 45 g ひじき 2 g たまねぎ 10 g しょうゆ 4 g 酢 5 g	① ひじきは戻しておく。きゅうりは小口切り、たまねぎは 7 mm 角に切る。 ② きゅうりを酢に漬ける。ひじきが戻ったらたまねぎ、きゅうりと一緒にしょうゆで和える。
具だくさん味噌汁	じゃが芋 20 g にんじん 20 g 絹ごし豆腐 30 g 味噌 6 g 水 120cc かつお節 3.6 g	① じゃが芋と豆腐は角切り、にんじんはいちょう切りにする。 ② かつお節でだしを取り、じゃが芋とにんじんは加熱する。 ③ 汁の中で味噌を溶き、最後に豆腐を加え、椀に盛る。
フルーツヨーグルト	桃 30 g オレンジ 30 g ヨーグルト 80 g	① 桃とオレンジは 1 cm 角に切る。 ② ガラスの器に桃とオレンジを盛りつけ、上からヨーグルトをかける。

62 糖尿病食献立

表 1	表 2	表 3	表 4	表 5	表 6	調味料	合計
3.3 単位	0.5 単位	1.3 単位	0.8 単位	0.3 単位	0.6 単位	0.5 単位	7.3 単位



献立名	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	塩分
フランスパン	233	7.5	1.0	2.2	1.3
プレーンオムレツ	107	8.0	7.4	0.4	0.3
野菜たっぷりミネストローネ	65	2.8	1.3	1.5	0.7
フレンチサラダ	26	0.8	1.6	1.1	0.1
牛乳	72	3.2	4.6	0	0.1
オレンジゼリー	89	2.4	0	0.3	0
合計	582kcal	24.7g	15.9g	5.5g	2.5g

献立名	材料 (1 人分)	作り方
フランスパン	フランスパン 80g	① フランスパンは適当な厚さに切る。さっと焼き、皿に盛る。
プレーンオムレツ	卵 60g えのきたけ 10g 牛乳 10g 無塩バター 2g 食塩 0.2g こしょう 少々	① フライパンを温める。無塩バターを加え、一口大に切ったえのきたけを入れて炒める。 ② 卵をボールに割りほぐし、牛乳、こしょうを入れ混ぜる。 ③ えのきに火が通ったら②を入れて焦げないようにオムレツの形よく整える。皿に盛り付ける。
フレンチサラダ	キャベツ 50g ヤングコーン 20g フレンチドレッシング 3g	① ヤングコーンを下茹でする。キャベツを線切りにする。 ② ①を盛り付け、フレンチドレッシングをかける。
野菜たっぷり ミネストローネ	トマト 50g たまねぎ 20g じゃが芋 15g にんじん 10g セロリー 5g 鶏ささみ 5g マカロニ 4g にんにく 1g インゲン豆 10g こしょう 少々 食塩 0.1g コンソメ 1g オリーブ油 1g 水 100cc	① 鶏ささみを一口大、にんにくをみじん切りにし、鍋にオリーブオイルを敷き、よく炒める。 ② ①に、トマト、たまねぎ、にんじん、セロリー、インゲン豆、じゃが芋をそれぞれ 1cm 大の角切りにして入れ、煮る。 ③ ②に食塩、こしょうをふり、水を加えて沸騰させる。 ④ 器に盛り付ける。
牛乳	牛乳 90g	① 牛乳は計量してコップに注ぐ。冷やす。
オレンジゼリー	ノンカロリー甘味料 10g 粉ゼラチン 2.5g オレンジ 100g	① 粉ゼラチンに水を入れ、ふやかす。オレンジはしぼりノンカロリー甘味料を入れる。 ② 鍋に①を加え、ゼラチンが溶ける程度まで火を通したらゼリーカップに入れ、よく冷やす。

63 糖尿病食献立



表 1	表 2	表 3	表 4	表 5	表 6	調味料	合計
3.7 単位	0.5 単位	1.2 単位	0.8 単位	0.3 単位	0.4 単位	0.2 単位	7.1 単位

献立名	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	塩分
ご飯	285	4.9	0.7	0.4	0
和風豆腐ハンバーグ	125	7.1	6.1	2.2	0.9
きゅうりのサラダ	38	4.4	0.9	1.4	0.7
じゃが芋の味噌汁	31	1.2	0.4	1.2	0.8
オレンジ	27	0.7	0.1	0.6	0
牛乳	54	2.6	3.0	0	0.1
合計	560kcal	20.9g	11.2g	5.8g	2.5g

献立名	材料 (1 人分)	作り方
ご飯	精白米 80g	① 精白米を洗い、定量の水で炊く。
和風豆腐ハンバーグ	絹ごし豆腐 50g 卵 25g えのきたけ 20g 長ねぎ 10g しょうが 3g 片栗粉 6g 食塩 0.5g こしょう 少々 青しそ 2g ごま油 2g 大根 30g しょうゆ 2g 酒 2g 酢 0.5g みりん 1g ナツメグ 少々	① 豆腐は水切りをする。えのきたけ、長ねぎ、しょうがはみじん切りにする。 ② ボールに①、卵、片栗粉、食塩、こしょうを入れ混ぜて1つにまとめる。 ③ フライパンを熱し、ごま油を入れて③を焼く。 ④ 皿を用意し、大根はすりおろしハンバーグの上に青しそ、のり、大根おろしの順にのせる。 ⑤ しょうゆ、酒、酢、みりんを混ぜて⑤の上にかける。
きゅうりのサラダ	きゅうり 15g ミントマト 15g レタス 10g ブロッコリー 20g ヨーグルト 6g 酢 2g 食塩 0.3g こしょう 少々 しらす干し 10g	① きゅうりは小口切り、ミントマトは 1/2、レタスは一口サイズに切る。 ② ブロッコリーは茹でて一口サイズに切る。 ③ ヨーグルト、酢、食塩、こしょうを混ぜてドレッシングを作る。 ④ ①、②、しらす干しをガラス器に入れ、③をかける。
じゃが芋の味噌汁	だいこん 5g にんじん 5g じゃが芋 20g カットわかめ 1g 長ねぎ 4g 煮干しだし 70cc 味噌 4g	① 大根は半月切り、にんじんは皮をむいていちょう切り、じゃが芋は皮をむき一口大、長ねぎを小口切りにする。カットわかめは水に戻す。 ② 煮干しでだしをとり、じゃが芋、にんじん、だいこんの順に入れ、火が通ったら、味噌を溶きながら加え、戻したわかめ、長ねぎを入れる。椀に盛る。
オレンジ	オレンジ 70g	① オレンジは水でよく洗い、1/6 等分にして食べやすいように半分に切る。
牛乳	牛乳 80g	① 牛乳は計量してコップに入れる。冷やす。



糖尿病食の美味しいレシピ集

著作編集代表

平成 24 年 10 月 1 日

山梨学院短期大学

☎ 400-8575

食物栄養科 臨床栄養学実習

甲府市酒折 2-4-5

依田 萬代 青木 慎悟 三科 槇子

☎ 055-224-1430