



糖尿病 献立集

～四季の味を食卓に～

山形県・社団法人 山形県栄養士会

はじめに

山形県健康福祉部保健業務課 課長 鈴木 敬 次

県では、「山形県健康増進計画（H20.3改定）」に基づく、生活習慣の改善、疾病予防及びメタボリックシンドローム対策の推進により、県民の健康づくりの促進に取り組んでおります。

本県における糖尿病対策は、上記計画の疾病予防推進の1分野として、「糖尿病による透析新規導入率の減少」等を目標に行政・関係機関・団体等が推進主体となり、各種事業に取り組んでおります。

また、県民の実践指針に「バランスのとれた食事を心がけ、日常生活の中に運動習慣を取り入れよう」、「健康診断を受け、糖尿病の早期発見・早期治療をしよう」を位置づけ、普及啓発することで予防対策の推進にも努めております。

糖尿病の方の進行抑制においては、食事等の生活管理が重要となることからこの「糖尿病献立集」を参考に、バランスのとれた食事の実践に結び付けていただければ幸いです。

(社)山形県栄養士会 会長 上野 和子

生活習慣病の1つである糖尿病は、現在、その予備軍も含めて2,210万人に達するといわれております。自覚症状のないまま病気が進行すると合併症を引き起こす事もあり、その予防には薬物療法や運動療法とともに食事療法が非常に大切な治療法の1つとなっております。

このため、山形県栄養士会では、この度、山形県の委託事業の1つとして糖尿病の方々や、その指導にあたられている方々等にご利用戴くために「糖尿病献立集」を作成致しました。

春夏秋冬の季節に合わせ、また、山形県の豊かな地域の産物、郷土料理などを盛り込んだ内容となっております。

この献立集は糖尿病の方だけでなく、健康な方でも生活習慣病予防のために十分にご利用戴けるものとなっておりますので、広くご活用いただければ幸いです。

目 次

■ はじめに	1
■ 糖尿病の食事療法について	4
■ 調味料の重量	6
■ 春の献立	7
■ 夏の献立	11
■ 秋の献立	15
■ 冬の献立	19
■ あとがき	23

糖尿病の 食事療法 について

糖尿病の食事療法は、毎日、毎食、エネルギー計算を行い、血糖値をコントロールできる、それにこしたことはありませんが、

できないからとあきらめないでください。これまでの生活習慣を振り返り、見直し、今後どうなりたいかを考えることがスタートです。

自分の糖尿病は、自分自身で治療するという自覚をもって、主治医の指示を受け正しい食事療法を学びましょう。

★糖尿病とは血糖値が高くなる病気です。

日本人では、食べ過ぎや運動不足、肥満などの悪い生活習慣によって糖尿病になる「2型糖尿病」が多く、糖尿病の予防、また重症化を防ぐためには、食習慣の見直しが大切です。

★問題は？

初期症状が無いために、気づきにくく、また高血糖と診断されても放置してしまうことです。そのため眼、腎臓、神経が障害されたり（3大合併症）、全身の動脈硬化が早く進行してしまいます。また日本人は飢餓に耐えられる遺伝子を持っているために、肥満度が低くても、糖尿病を発症しやすいといわれています。

★治療の目的は合併症の予防（阻止！）

糖尿病の怖さは「合併症」です。放っておいて良くなることはなく、腎透析が必要になったり、失明や壊疽で体の機能を失うこともあります。生活習慣病の糖尿病は、「食事」と「運動」の自己管理で予防、合併症の進行を阻止しましょう。

★糖尿病の食事は健康食です。

適量を守れば食べて悪いものはなく、また食べれば治る食品もありません。過食を避け、偏食せずに規則正しい食事、良い食習慣を身につけることが大切です。基本は、適正エネルギーを朝昼夕3回できるだけ均等に食事時間を決めることです。

食習慣のポイント

- ① 欠食しない
- ② どか食いはしない
- ③ 主食、主菜、副菜のそろったバランス良い食事
- ④ 野菜は毎食しっかり食べる
- ⑤ エネルギーの多い揚げ物、炒め物を控える
- ⑥ 見えない油（カレールーやマヨネーズ、ナッツ、クロワッサン、アイスクリームなど）にも注意
- ⑦ 脂肪の多い洋食より和食を
- ⑧ 20時以降は食べない
- ⑨ 食後はすぐ歯磨きを
- ⑩ 健康娯楽番組情報の「体に良い」といわれるものは食べ過ぎない
- ⑪ よく噛んで食べる

食事のコントロールができれば、糖尿病の予防は可能ですが、私たちの体と心を豊かにしてくれるのも「食事」です。がまん！や何を食べればの不安では、食事の満足感は得られず、長続きできません。そのために、正しい知識は必要です。また外食が多い方は、外食では不足するもの、過剰になる栄養素を覚え、賢く楽しみましょう。

★今の自分を知る

- ① 自分の体格は？（日本肥満学会より）

$$\boxed{\text{体重(kg)}} \div \boxed{\text{身長(m)}^2} = \text{BMI指数}$$

BMI 25以上 肥満

BMI 18.5以上25.0未満 ふつう

BMI 18.5未満 やせ

- ② 自分の標準体重は？

$$\rightarrow \boxed{\text{身長(m)}^2} \times 22 = \boxed{\text{標準体重(kg)}}$$

- ③ 好物の摂取エネルギー量と運動による消費エネルギー（表1）

表1 食品成分表参照

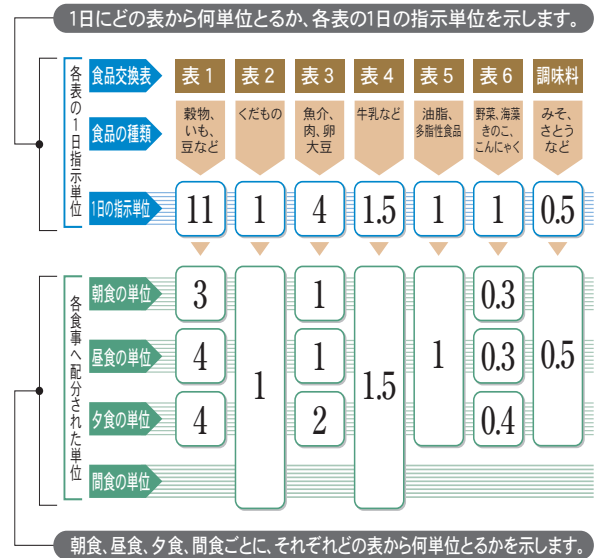
ビール	500ml	200kcal
日本酒	1合	190kcal
ワイン	200ml	146kcal
ウィスキー	ダブル 70ml	170kcal
焼酎25度	120ml	175kcal
ミルクチョコレート	1枚 70g	400kcal
かりんとう	5個 50g	220kcal
シュークリーム	1個 60g	210kcal
甘辛せんべい	1枚 10g	40kcal
ふつうの歩行	10分	25kcal
速歩	10分	40kcal
階段昇降	5分	35kcal
水泳	10分	100kcal
自転車	20分	80kcal
軽いジョギング	30分	200kcal

保健指導における学習教材集P128
(体重80kgの人として計算)

糖尿病のための食事療法の基本書「食品交換表」
糖尿病学会編を活用しましょう(表2)。

食品交換表は、糖尿病のためのバランスのとれた献立作りを誰にでもできるように、日本糖尿病学会が編集したものです。食品を6つのグループ(表)に分けて、それぞれ80kcal(1単位)に相当する重量を表示しています。同じ表の中で交換して食べられるように作られています。わからない点は管理栄養士・栄養士にお尋ねください。

表2 1日の指示単位20単位



★1日にどのくらい食べていいのか？

食事の量、栄養バランス、また山形の素材や郷土料理を食べるときはどうすればいいの？ そのために、山形県の庄内、最上、村山、置賜地区の郷土料理を取り入れました。春夏秋冬各7日間、1日1600kcalの献立を作りました。量や組み合わせを工夫することで、ご家族と一緒に同じ献立を味わうことができます。

★この「糖尿病献立集」は……

献立集の約束事

- ① 1日1600kcal(1単位=80kcalなので20単位)、塩分8gの献立です。
- ② 主食のごはんは150g(3単位=240kcal)にしています。エネルギーが1600kcalより多い場合、または少ない場合はごはんの量で調節できます。乾麺やパンの場合も合わせた量を表示しています。
- ③ 朝・昼・夕食ともに、おおよそ1食530kcalです。そのため昼、夕を交換することも可能です。
- ④ 糖尿病では、南瓜、とうもろこし、芋など糖質の多い野菜は、ごはんやパンの仲間になります。
- ⑤ 不足しがちなビタミン・ミネラル・食物繊維をとるために果物、牛乳や乳製品、海藻、きのこやこんにゃくを毎日適量使っています。

★印の献立は、写真と作り方がのっています。

調味料の重量

— 計量カップ、計量スプーンではかった分量 (g) —

食品名	小さじ 5ml	大さじ 15ml	カップ 200ml
みそ、しょう油、みりん	6 (g)	18 (g)	
塩	6	18	
さとう (上白糖)	3	9	
ざらめ	5	15	
マーマレード、ジャム	7	21	
トマトケチャップ	6	18	
ウスターソース	6	18	
マヨネーズ	4	12	
生クリーム	5	15	
油、バター	4	13	
ごま	3	9	
粉乳	2	6	
パン粉	1	3	
小麦粉	3	9	110 (g)
片栗粉	3	9	
白米			160
あずき			170



春



	献立名	材 料	分量(g)
朝 食	ごはん	ごはん	150
	かき卵汁	塩 しょう油 にら 卵 だし汁	0.2 4 10 10 150
	納豆	納豆 ねぎ しょう油	40 7 3
	煮物	油麩 じゃが芋 うるい 人参 しょう油 砂糖 酒 だし汁	5 70 40 15 6 0.6 2 適量
	お浸し	あさつき かつお節 しょう油	50 0.1 3
	果物	バナナ	100
	昼 食	うこぎごはん	精白米 もち米 塩 酒 うこぎ 白こま
牛肉のアスパラ巻き		牛もも肉 アスパラ 人参 しょう油 酒 砂糖 焼肉のたれ 油 ブロッコリー	40 25 25 3 2 1.5 5 2 30
煮浸し		茎立 人参 高野豆腐 干しいたけ 板こんにゃく 砂糖 酒 しょう油 だし汁	70 5 1.5 1 5 0.8 1.5 4 適量
牛乳		牛乳	200

	献立名	材 料	分量(g)
夕 食	ごはん	ごはん	150
	わらび汁	わらび 油揚げ 味噌 だし汁	20 1 8 150
	★ かれのいの菜の花焼き★	かれい 塩 こしょう ゆで卵 マヨネーズ プレーンヨーグルト 菜の花 しょう油	60 0.5 0.1 8 5 5 15 1
	お浸し	キャベツ 生わかめ しょう油	70 10 6
	ふき煮	ふき 生しいたけ しょう油 砂糖 酒 だし汁	60 10 4 1 2 適量

おすすめ献立の作り方

★夕食：かれのいの菜の花焼き★

- ①かれいに塩、こしょうをしてから両面を焼く。
 - ②卵はかた茹でにして、白身は細かくきざみ、黄身は裏ごししておく。
 - ③マヨネーズとヨーグルトに白身を混ぜてソースを作る。
 - ④①に③をのせて焼き色をつける。黄身は上に飾る。
- ※③のソースはゆるいので、アルミホイルを敷いて焼くときれいに仕上がる。



春の献立

	献立名	材 料	分量(g)	
朝 食	ごはん	ごはん	150	
	焼き麩卵とし	卵 かいわれ菜 焼き麩 砂糖 しょう油 だし汁	40 10 5 1 3 70	
	フレンチサラダ	キャベツ 人参 きゅうり ホールコーン缶 ドレッシング	50 10 10 7 8	
	果物	オレンジ	100	
	牛乳	牛乳	200	
	昼 食	ごはん	ごはん	150
		魚のバター焼き	ひらめ 塩 こしょう しめじ パセリ 油 バター 酒 しょう油	70 0.5 0.05 25 0.01 1 3 1 3
粉ふき芋		じゃが芋 塩	55 0.2	
れんこん金平		れんこん 人参 油揚げ 油 砂糖 しょう油 だし汁	60 20 7 1 2 4 20	
お浸し		菜の花 しょう油	20 3	
果物		いちご	100	
夕 食		ごはん	ごはん	150
	孟宗汁	たけのこ 豚もも肉 酒かす 味噌 だし汁	35 30 5 6 150	
	豆腐チャンプルー	木綿豆腐 むきエビ 人参 チンゲン菜 生姜 油 ごま油 塩 しょう油	80 30 15 50 2 1.5 0.5 0.7 7	
	芽ひじきわさび和え	干ひじき かまぼこ きゅうり 人参 みりん しょう油 練りわさび	3 10 10 10 2 4 0.5	
	うどん土佐煮	うどん かつお節 しょう油 砂糖 だし汁	60 1 4 2 40	

	献立名	材 料	分量(g)	
朝 食	ごはん	ごはん	150	
	みずの味噌汁	みず 木綿豆腐 味噌 だし汁	20 30 8 150	
	納豆	納豆 ねぎ しょう油	40 7 3	
	えびとチンゲン菜のスープ煮	チンゲン菜 たまねぎ じゃが芋 コーン 人参 人參 スープストック 塩 こしょう おろし生姜 水	40 30 60 30 10 1 1 0.1 1 100	
	昼 食	三色丼	ごはん 鶏もも肉 (皮なし) しょう油 みりん 酒 生姜 菜の花 卵 麵つゆ 油 紅生姜 きざみのり	200 70 3 1 1 1 1 40 25 1 1 5 1
		うどの味噌煮	うどん 人参 味噌 酒 みりん 砂糖 だし汁 万能ねぎ	50 20 4 2 1 1 適量 3
		果物	いちご	125
牛乳		牛乳	200	
夕 食		ごはん	ごはん	150
		あじの竜田揚げ 甘辛仕立て★	あじ 塩 片栗粉 油 しょう油 みりん 酒 砂糖 オイスターソース 白いりごま 唐辛子 水菜 ねぎ (白髪ねぎ) 大根 (おろし)	60 0.3 5 5 5 1 2 1 2 1 0.1 20 10 50
		ごごみのマヨネーズ かけ	ごごみ マヨネーズ しょう油	50 5 1
	果物	グレープフルーツ	100	



おすすめ献立の作り方

★夕食：あじの竜田揚げ甘辛仕立て★

- ①あじは三枚おろしにしてから、定量に切って、塩を振っておく。
- ②①に片栗粉をまぶしてカリッと揚げる。
- ③{内の調味料を合わせて、②のあじをからめる。
- ④器に盛り付け、水菜、白髪ねぎを上のにのせて、大根おろしを添える。

	献立名	材 料	分量(g)	
朝 食	ごはん	ごはん	150	
	鶏肉ときのご炒め	鶏もも肉 (皮なし)	60	
		エリンギ	20	
		しめじ	30	
		さやいんげん	15	
		たまねぎ	40	
		油	1	
		しょう油	1.5	
		スープストック	0.5	
		酒	1	
砂糖		1		
豆板醤	1			
ごま油	1			
ほうれん草のお浸し	ほうれん草	75		
	しょう油	3		
	だし汁	6		
	かつお節	0.3		
りんごヨーグルト	りんご	75		
	プレーンヨーグルト	120		
昼 食	山菜そば	そば (ゆで)	240	
		山菜水煮	30	
		大根 (おろし)	50	
		ねぎ	10	
		生わかめ	10	
		かまぼこ	25	
		青じそ	1	
		※麺つゆ (3倍)	25	
		卵サラダ	卵	25
			水菜	15
人参	10			
サラダ菜	8			
アボガド	5			
フレンチドレッシング	8			
杏仁豆腐	いちご	50		
	キウイフルーツ	45		
	粉寒天	0.7		
	水	60		
	牛乳	80		
	杏仁粉	3		
水	7			
シロップ	水	15		
	砂糖	5		
夕 食	ごはん	ごはん	150	
	さわらの黄金焼き	さわら	80	
		塩	0.5	
		卵黄	4	
		みりん	4	
		味噌	4	
		ししとう	10	
	春菊のごま和え	春菊	60	
		白すりごま	5	
		しょう油	3	
砂糖		1		
オクラの なが芋おろしがけ	なが芋	30		
	オクラ	30		
	万能ねぎ	2		
	しょう油	5		

※麺つゆは飲まないようにしましょう

	献立名	材 料	分量(g)
朝 食	チーズトースト★	食パン スライスチーズ	90 20(1枚)
	ひじきサラダ★	干しひじき	5
		水菜	10
		トマト	60
にんにく・しょう油		0.5・1 少々	
パジル	パジル	5	
	オリーブ油		
ミルクティ	紅茶	ティパック 1袋	
	牛乳	120	
フルーツの ヨーグルト添え	キウイフルーツ	75 (小1個)	
	ヨーグルト ブルーベリー	85 5	
昼 食	カレーライス	ごはん	150
		豚もも肉	35
		じゃが芋	55
		たまねぎ	50
		人参	30
	カレールー	15	
	油	5	
	サラダ	レタス	15
		きゅうり	30
		ミニトマト	30
コーン		20	
ノンオイルドレッシング		8	
フルーツ	いちご	125(5個)	
夕 食	ごはん	ごはん	150
	まぐろのぬた和え	まぐろ (赤身)	75
		あさつき	40
		生わかめ	10
		酢	5
		砂糖	2
	味噌	7	
	孟宗煮	たけのこ	80
		牛肩ロース肉	40
		糸こんにゃく	40
車麩		10	
しょう油		6	
みりん		3	
酒	3		
だし汁	適量		
みずの浅漬	みず	10	
きゅうり	10		
キャベツ	15		
人参	1		
塩	0.5		



おすすめ献立の作り方

★朝食：チーズトースト・ひじきサラダ★

- ①食パンにスライスチーズをのせて焼きトーストにする。
- ②干しひじきはもどしてからさっと茹でる。水菜とトマトは食べやすく切る。
- ③にんにくをすりおろして、しょう油とオリーブ油、パジルを合わせてドレッシングを作る。
- ④ひじきは③のドレッシングにつけておき、野菜と一緒に盛り付けていただく。

春の献立

	献立名	材 料	分量(g)
朝 食	ごはん	ごはん	150
	味噌汁	くきたち 豆麩 味噌 だし汁	30 8 8 150
	温泉卵のわかめ添え	卵 生わかめ しょう油 だし汁	50 10 3 15
	ごみのごま和え	ごみ 白すりごま 砂糖 しょう油	50 3 1 3
	果物	いちご	125
	昼 食	ごはん	ごはん
豚しゃぶサラダ		豚もも肉 片栗粉 レタス きゅうり トマト ブロッコリー ドレッシング 油 酢 しょう油 おろし玉ねぎ 赤唐辛子	60 20 15 20 40 20 4 6 6 5 0.1
冷奴		絹ごし豆腐 生姜 万能ねぎ かつお節 しょう油	140 2 3 0.2 5
浅漬け		キャベツ きゅうり・人参 生姜・塩	20 10・3 1・0.5
牛乳		牛乳	200
夕 食		菜の花ごはん	ごはん 菜の花 酒 塩
	味噌汁	じゃが芋 えのきだけ 味噌 だし汁	40 10 8 150
	山菜の煮物	身欠きにしん わらび うど 細竹 みず 人参 油 しょう油 酒 だし汁	30 30 30 20 20 15 2 7 4 適量
	うるいのお浸し	うるい くるみ しょう油 だし汁	70 2 3 3
	果物	グレープフルーツ	100

	献立名	材 料	分量(g)
朝 食	ごはん	ごはん	150
	味噌汁	生わかめ ねぎ 味噌 だし汁	10 10 8 150
	巣ごもり卵	卵 キャベツ ピーマン 人参 塩 こしょう	40 50 20 15 1 0.1
	磯納豆	納豆 きざみのり しょう油	40 0.1 3
牛乳	牛乳	200	
昼 食	生そば	そば(ゆで) ※麺つゆ(3倍) 万能ねぎ	240 20 3
	山菜の天ぷら	えび こしあぶら たらの芽 小麦粉 卵 油 大根(おろし)	40 20 20 14 10 8 40
	果物	いよかん	150
夕 食	ごはん	ごはん	150
	味噌汁	豆腐 さやえんどう 味噌 だし汁	25 5 8 150
	孟宗竹と豚肉の煮物 ★	たけのこ 豚ロース肉 人参 糸こんにゃく さやいんげん 油 しょう油 酒 だし汁	80 40 20 20 15 0.2 8 4 適量
	たこときゅうりの 酢の物	たこ きゅうり 生わかめ 砂糖 塩 酢 だし汁	30 20 10 1 0.3 7 7
	おかひじきの からし和え	おかひじき しょう油 だし汁 練りからし	70 3 3 0.5

※麺つゆは飲まないようにしましょう



おすすめ献立の作り方

★夕食：孟宗竹と豚肉の煮物★

- ①たけのこは下茹でしてあくを抜き大きめに切る。人参は短冊切り、さやいんげんは下茹でをして3cm位に切っておく。糸こんにゃくも3cm位に切る。
- ②たけのこ糸こんにゃく、人参を油で炒めてだし汁で煮る。
- ③②に火が通ったら豚肉と調味料を加えて、あくを取りながら煮含める。
- ④最後にさやいんげんを加えて出来上がり。

夏



	献立名	材 料	分量(g)
朝 食	サンドイッチ	フランスパン マーガリン 練りからし 卵(ゆで) きゅうり サニーレタス トマト ノンオイルドレッシング	90 5 1 50 20 10 50 5
	バナナミルク	バナナ 牛乳	50 200
昼 食	つけ麺 麺つゆ 薬味	そうめん(干し) ※麺つゆ(3倍) みょうが・万能ねぎ わさび	80 20 5・5 2
	いわしの アーモンド焼き 焼き野菜添え★	いわし スライスアーモンド ミニトマト れんこん ししとう 塩	40 5 20 8 15 0.5 (1尾)
	ゴーヤの塩もみ★	ゴーヤ みょうが 塩 かつお節・レモン汁	40 3 0.5 0.5・2
	果物	パイナップル	75

※麺つゆは飲まないようにしましょう

	献立名	材 料	分量(g)
夕 食	ごはん	ごはん	150
	くじら汁	塩くじら じゃが芋 さやいんげん たまねぎ 味噌 だし汁	5 55 15 30 8 150
	生姜焼き	豚肩ロース肉 生姜・しょう油・みりん キャベツ トマト ソース	60 2・5・2 20 60 6
	切昆布の煮物	切り昆布 人参 油揚げ さつまいも しょう油・だし汁	15 10 2 30 3・適量
	枝豆	えだ豆 (さや付) 塩	60 (20房) 1

おすすめ献立の作り方

★昼食：いわしのアーモンド焼き 焼き野菜添え・ゴーヤの塩もみ★

- ①いわしは、はらわたを取ってから塩を振っておき、スライスアーモンドをのせてオーブンで焼く。
- ②れんこんとししとうは、食べやすく切って①と一緒に焼く。
- ③いわしと②の焼いた野菜を一緒に盛り付けてトマトを添える。
- ④ゴーヤは薄切りにして塩もみにし、みょうがの薄切り、かつお節、レモン汁を合わせていただく。



夏の献立

	献立名	材 料	分量(g)	
朝 食	ロールパン	ロールパン	60	
	スクランブルエッグ	卵	50	
		牛乳	5	
		バター	3	
		砂糖	0.8	
		塩	0.3	
和風サラダ		ミニトマト	15	
		きゅうり	30	
		アスパラ	20	
		レタス	7	
		青じそドレッシング	6	
		バナナ	20	
フルーツヨーグルト		キウイフルーツ	30	
		さくらんぼ	15	
		プレーンヨーグルト	20	
	昼 食	枝豆ごはん	ごはん	150
			枝豆	20
			わかめ(干し)	1.2
		酒	1.5	
		塩	0.5	
豚ひれ肉のカレー焼き 焼きなす添え★		豚ひれ肉	70	
		カレー粉	0.3	
		塩・こしょう	0.1	
		にんにく	0.1	
		しょう油	3.5	
	砂糖	0.8		
	酒	0.8		
	油	0.5		
	片栗粉	0.8		
	パプリカ	40		
	なす	50		
南瓜サラダ		南瓜	60	
		干ぶどう	3	
		レタス	10	
		マヨネーズ	5	
	はるさめの和え物		はるさめ	9
			きゅうり	30
		もやし	20	
		ごま油	1	
		しょう油	5	
		酢	4	
	砂糖	3		
果物	ネクタリン	100		
牛乳	牛乳	200		
夕 食	ごはん	ごはん	150	
	キャベツのスープ	キャベツ	15	
		コーン	7	
		人参	5	
		干しいたけ	1	
		中華スープ	2	
		片栗粉	1.5	
		水	150	
	いかと里芋の煮物	いか	100	
		里芋	60	
		万能ねぎ	1	
		さんしょう(粉)	0.2	
		砂糖	3	
		しょう油	8	
	みりん	2		
	酒	4		
	だし汁	適量		
夕顔炒め	夕顔	80		
	青じそ	1		
	油揚げ	8		
	油	2		
	しょう油	5		
	砂糖	2		
大根の梅和え	大根	30		
	かいわれ菜	5		
	梅ドレッシング	6		

	献立名	材 料	分量(g)	
朝 食	ごはん	ごはん	150	
	味噌汁	キャベツ	20	
		たまねぎ	20	
		味噌	8	
		だし汁	150	
	だし		きゅうり	20
			なす	10
			青じそ	0.5
			万能ねぎ	7
			納豆昆布	1.2
		しょう油	4	
	だし汁	4		
生揚げの生姜焼き		生揚げ	60	
		ごま油	2	
		生姜	3	
		しょう油	4	
果物	ぶどう	90		
昼 食	焼きうどん	うどん(ゆで)	240	
		卵(ゆで)	25	
		豚ロース肉	30	
		キャベツ	40	
		もやし	40	
		人参	15	
		ピーマン	20	
		しょう油	12	
		油	5	
		赤唐辛子	0.1	
		酒	3	
	なすの漬物	なす	20	
		塩	0.2	
	トマトのサラダ	トマト	100	
	たまねぎ	15		
	青じそ	1		
	ドレッシング	10		
牛乳	牛乳	200		
夕 食	ごはん	ごはん	150	
	味噌汁	おくら	15	
		豆腐	25	
		味噌	8	
		だし汁	150	
	かつおのたたき		かつお	60
			生姜	2
			万能ねぎ	3
			青じそ	0.5
			しょう油	6
			酢	5
		大根(せん切り)	20	
	南瓜の含め煮		南瓜	65
			砂糖	1.5
		塩	0.5	
		だし汁	適量	
さやいんげんと 人参の胡麻和え		さやいんげん	40	
		人参	20	
		黒すりごま	5	
		砂糖	1.5	
		しょう油	4	
果物	ソルダム	80		



おすすめ献立の作り方

★昼食：豚ひれ肉のカレー焼き 焼き茄子添え★

- ①豚ひれ肉は3等分にそぎ切りにしてから、塩、こしょうをしておく。
- ②{内の調味料を合わせて、①を10分位漬け込み、汁気をきって片栗粉とカレー粉をまぶしてからフライパンに油を引いて焼く。
- ③パプリカとなすは大きめに切って網焼きにする。
- ④②と③を一緒に器に盛り付けていただく。

	献立名	材 料	分量(g)
朝 食	ごはん	ごはん	150
	味噌汁	卵	10
		えのきだけ	20
		味噌	8
		だし汁	150
	焼き魚	ほっけ 青じそ	60 1
	なめたけおろし	なめたけ 大根(おろし)	10 40
お浸し	にら	20	
	もやし しょう油	40 3	
牛乳	牛乳	200	
昼 食	スパゲティ	スパゲティ(干し)	80
	ミネストローネ風	じゃが芋	55
		たまねぎ	40
		トマト	30
		ベーコン	10
		塩	0.5
		こしょう	0.1
スープストック		2	
水	100		
果物	さくらんぼ	75	
夕 食	ごはん	ごはん	150
	なすの味噌汁	なす	30
		油揚げ	4
		味噌	8
		だし汁	150
	蒸し鶏の梅肉和え★	鶏むね肉(皮なし)	80
		きゅうり	20
		水菜	20
		パプリカ(赤)	10
		梅かつお	10
		塩	0.3
		みりん	1
	薄口しょう油	薄口しょう油	3
だし汁		10	
酒		適量	
小松菜とあさりの 煮浸し	小松菜	40	
	むきあさり	25	
	卵	25	
	しょう油	3	
	砂糖	1	
	酒	2	
おくらのなが芋かけ	おくら	40	
	なが芋	20	
	ミニトマト	10	
	わさび	0.5	
	しょう油	2	
果物	すいか	100	



	献立名	材 料	分量(g)
朝 食	ごはん	ごはん	150
	味噌汁	かぶ	30
		かぶの葉	5
		味噌	8
		だし汁	150
	焼き魚おろし添え	甘塩さけ 大根 しょう油	35 40 1
	えごま和え	ほうれん草	70
人参		5	
えごま		8	
しょう油		3	
みりん		4	
砂糖	2		
果物	キウイフルーツ	70	
昼 食	ごはん	ごはん	150
	冷しゃぶ	豚もも肉	60
		大根	30
		たまねぎ	10
		きゅうり	10
		レタス	20
		トマト	40
		しょう油	6
		砂糖	2
		酢	3
		だし汁	4
		ごま油	0.3
	白ごま	0.2	
冷奴だしのせ	絹ごし豆腐	80	
	きゅうり	10	
	なす	10	
	みょうが・青じそ	2・0.5	
かつお節	0.3		
しょう油	5		
南瓜煮	南瓜	65	
	しょう油	3	
	砂糖	2	
	酒	1	
	だし汁	適量	
果物	メロン	100	
牛乳	牛乳	200	
夕 食	ごはん	ごはん	150
	味噌汁	じゃが芋	15
		油揚げ	5
		味噌	8
		だし汁	150
	いかと大根煮	いか	60
		大根	70
		人参	20
		板こんにゃく	30
		ほんしめじ	20
		しょう油	6
		砂糖	1
	酒	3	
だし汁	適量		
さらしくじらの 酢味噌かけ	さらしくじら	25	
	きゅうり	40	
	酢	4	
	味噌	5	
	砂糖	6	
からし	0.5		
なすのじんだん和え	なす	70	
	枝豆	20	
	砂糖	4	
	塩	0.8	
ゆでとうもろこし	とうもろこし	40	

おすすめ献立の作り方

★夕食：蒸し鶏の梅肉和え★

- ①鶏肉は、酒を振ってから蒸して、細かく手で裂いておく。
- ②きゅうり、パプリカはせん切り、水菜は3cm位に切る。
- ③①②を{内の梅肉たれで和えておく。
- ④器に③の野菜を敷いて、その上に鶏肉を盛り付ける。

	献立名	材 料	分量(g)
朝 食	ごはん	ごはん	150
	味噌汁	夏菜	30
		油揚げ	2
		味噌	8
		だし汁	150
	温泉卵	卵	50
		しょう油	3
	煮物	じゃが芋	70
		さやいんげん	20
		人参	15
さつま揚げ		20	
しょう油		4	
砂糖		0.8	
酒		2	
だし汁		適量	
果物	桃	100	
昼 食	ごはん	ごはん	150
	あゆ田楽	あゆ	80
		味噌	8
		砂糖	3
		酒	2
		みりん	3
	ところてんサラダ★	ところてん	50
		レタス	20
		きゅうり	10
		かに風味かまぼこ	10
青じそ		1	
青じそドレッシング	8		
なが芋甘煮	なが芋	50	
	薄口しょう油	1.5	
	砂糖	0.7	
	酒	1	
丸なすの漬物	丸なす	30	
	塩	0.3	
果物	すいか	100	
牛乳	牛乳	200	
夕 食	ごはん	ごはん	150
	味噌汁	なす	15
		みょうが	5
		味噌	8
		だし汁	150
	牛肉とさやいんげんの炒め物	牛もも肉	60
		にんにく	0.5
		生姜	0.7
		しょう油	1
		酒	2
		片栗粉	1
		油	1
		さやいんげん	40
		人参	20
		油	2
		酒	1
しょう油	3		
砂糖	0.5		
中華スープ	0.2		
紅生姜	4		
お浸し	つる紫	70	
	かつお節	0.2	
きゅうり煮	しょう油	4	
	きゅうり	50	
	油	1	
	酒	1	
	砂糖	0.4	
	しょう油	2	

	献立名	材 料	分量(g)
朝 食	ごはん	ごはん	150
	味噌汁	木綿豆腐	30
		みょうが	7
		味噌	8
		だし汁	150
	さつま揚げの照煮	さつま揚げ	40
アスパラガス		20	
砂糖		3	
	みりん	2	
	しょう油	2	
おくらのたたき和え	おくら	30	
	えのきだけ	20	
	しょう油	3	
果物	バナナ	80	
牛乳	牛乳	200	
昼 食	冷やし中華	中華麺(ゆで)	160
		油	1
		ごま油	1
		ロースハム	15
		卵	15
		きゅうり	15
		トマト	30
		のり	0.1
		紅生姜	3
		辛子	2.5
※冷やし中華のたれ		60	
果物	メロン	80	
夕 食	ごはん	ごはん	150
	蒸魚の野菜あんかけ	すずき	70
		酒	2
		人参	10
		たまねぎ	20
		しいたけ	8
		ピーマン	10
		油	1
		しょう油	4
		砂糖	2
中華スープ		0.8	
水		40	
片栗粉	2		
なすの味噌炒め	なす	80	
	鶏ひき肉	30	
	青じそ	1	
	油	3	
	砂糖	1.5	
	味噌	8	
	みりん	1	
酢ぐるみ和え	きゅうり	30	
	きくらげ(干)	1	
	黄菊	10	
	くるみ	5	
	酢・塩	2.0・0.5	
ところてん	ところてん	100	
	しょう油	4	
	酢	4	

※たれは飲まないようにしましょう

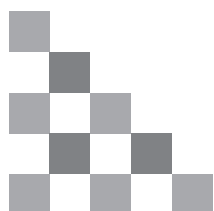


おすすめ献立の作り方

★昼食：ところてんサラダ★

- ①ところてんは、食べやすい長さに切っておく。
- ②レタスときゅうり、青じそはせん切りにする。
- ③かに風味かまぼこは、手で細く裂いておく。
- ④①②③を青じそドレッシングで和えて盛り付ける。

秋



	献立名	材 料	分量(g)
朝 食	ごはん	ごはん	150
	味噌汁	大根 油揚げ 味噌 だし汁	30 4 8 150
	炒り卵	卵 たまねぎ 生しいたけ みつ葉 油 塩 みりん	50 15 5 3 4 0.5 1
	磯和え	ほうれん草 きざみのり しょう油 だし汁	70 0.1 3 3
	果物	ラ・フランス	75
	昼 食	ごはん	ごはん
肉じゃが		じゃが芋 牛肉もも肉 たまねぎ 人参 さやいんげん 油 酒 しょう油 だし汁	130 40 20 20 10 4 2 10 適量
酢の物		黄菊 きゅうり 砂糖 塩 酢 だし汁	20 40 2 0.3 7 7
きのこの炒り煮		きのこ 酒・ごま油 しょう油・唐辛子	60 3・2 3・0.1
果物		りんご	75
牛乳		牛乳	200

	献立名	材 料	分量(g)
夕 食	黒豆ごはん★	ごはん 黒豆 酒 塩 しょう油 さつま芋	150 8 1 0.8 1 12
	味噌汁	生揚げ 大根葉 みつ葉 味噌 だし汁	18 15 2 8 150
	さばの塩焼き	さば 大根(おろし) ゆず 塩	60 40 2 0.5
	小松菜とえのきだけのわさび和え	小松菜 えのきだけ わさび しょう油 だし汁	40 20 0.5 3 3

おすすめ献立の作り方

★夕食：黒豆ごはん★

- ①米は洗って普通の水加減にする。
- ②黒豆は、乾燥のままフライパンで皮が破れるまでカリカリに炒っておく。
- ③さつま芋は、1.5cm角位に切って水にさらしておく。
- ④米に、②の黒豆と水気を切ったさつま芋、調味料を加えて普通に炊く。



秋の献立

	献立名	材 料	分量(g)	
朝 食	ごはん	ごはん	150	
	味噌汁	じゃが芋 たまねぎ 味噌 だし汁	30 10 8 150	
	焼き魚	甘塩さけ 大根(おろし)	60 40	
	金平ごぼう	ごぼう 人参 油 みりん しょう油 白いりごま	40 20 3 2 4 2	
	果物	みかん	100	
	昼 食	ごはん	ごはん	150
		生揚げとチンゲン菜の炒め物	生揚げ チンゲン菜 人参 白菜 うずらの卵 ねぎ 生姜 酒 オイスターソース 塩 しょう油 ごま油	60 40 20 40 25 10 2 3 8 0.6 0.1 5
しらたきのおかか煮		しらたき かつお節 酒・しょう油	30 5 2・3	
蒸しなすとトマトの和え物		なす トマト 酢・しょう油 生姜	60 40 5・4 3	
牛乳		牛乳	200	
夕 食		ごはん	ごはん	150
		いも煮★	里芋 牛肉もも肉 平こんにゃく ねぎ しめじ しょう油 砂糖 酒 だし汁	200 40 30 20 20 15 2 5 適量
	ほうれん草と菊のお浸し	ほうれん草 黄菊 しょう油 だし汁 きざみくるみ	50 20 3 3 1	
	りんごのおろし和え	りんご 大根(おろし) 酢 砂糖 塩	70 30 5 2 0.3	
	果物	ブルーベリー	75	

	献立名	材 料	分量(g)
朝 食	パン	食パン ジャム(低糖度)	90 20
	ジャーマンポテト	ベーコン じゃが芋 たまねぎ アスパラガス 油 塩 こしょう	10 55 50 30 2 0.5 0.1
	果物	オレンジ	100
	ホットミルク	牛乳	200
	ポーチドエッグ	卵 キャベツ ケチャップ	50 20 2
昼 食	鶏そば	そば(ゆで) 鶏もも肉(皮つき) ほうれん草 生しいたけ ねぎ ※麺つゆ(3倍) 唐辛子	240 40 40 25 40 20 0.5
	果物	ぶどう(ナイヤガラ)	75
夕 食	松茸ごはん	ごはん 松茸 塩・しょう油	150 15 0.5・1
	ししゃもの南蛮漬け	ししゃも ねぎ 人参 赤唐辛子 油 酢・しょう油 酒・砂糖	80 (4尾) 20 15 1本 3 5・5 5・3
	ぜんまい煮	ぜんまい 糸こんにゃく 油揚げ しょう油 だし汁	30 15 2 3 適量
	切り干し大根サラダ	切り干し大根 水菜 パプリカ ポン酢 オリーブ油 塩	15 15 10 5 2 0.3

※麺つゆは飲まないようにしましょう



おすすめ献立の作り方

★夕食：いも煮★

- ①里芋は皮をむいて大きめに切る。平こんにゃくは手でちぎる。ねぎは斜め切り、しめじは小房に分ける。
- ②里芋とこんにゃくはひたひたのだし汁を加えて火にかけ、吹きこぼれないように火加減して煮る。
- ③里芋がやわらかくなったなら牛肉と調味料、しめじを加えて味を調える。
- ④最後にねぎを加えて、ひと煮立ちしたら火を止める。

	献立名	材 料	分量(g)
朝 食	ごはん	ごはん	150
	むきそば★	むきそば(干し) 鶏ひき肉 なめこ みつ葉 しょう油 みりん だし汁	10 10 10 2 4 2 50
	さつま揚げの あぶり焼	さつま揚げ 大根(おろし)	40 40
	青菜煮浸し	青菜 しめじ 油揚げ 砂糖 しょう油 だし汁	50 20 3 1 4 適量
	牛乳	牛乳	200
	昼 食	ごはん	ごはん
さけの味噌粕漬け焼		さけ 味噌 酒かす 砂糖 はじかみ生姜	70 3 5 1 5
なすのそぼろ煮		なす 豚ひき肉 油 グリーンピース 酒 みりん しょう油 塩 だし汁	80 15 1 2 3 2.5 3 0.5 適量
さつま芋きんとん		さつま芋 りんごジュース 砂糖	60 5 5
果物		庄内柿	150
夕 食		ごはん	ごはん
	清汁	花麩 青菜 しょう油 塩 だし汁	3 10 2 0.6 150
	揚げ鶏のマリネ	鶏もも肉 片栗粉 油 きゅうり 人参 たまねぎ しょう油 酢 砂糖	60 5 8 15 5 20 5 5 1
	わかめソテー	わかめ(生) しらす干し 白ごま 油	20 8 2 1
	からし和え	からとり もつてのほか 砂糖 しょう油 からし	70 10 0.5 4 0.1

	献立名	材 料	分量(g)	
朝 食	ごはん	ごはん	150	
	なめこの味噌汁	なめこ 木綿豆腐 ねぎ 味噌 だし汁	20 20 5 8 150	
	巣ごもり卵	卵 キャベツ ベーコン 人参 スープストック 塩 こしょう 油	50 50 10 15 1.5 0.1 0.1 1	
	牛乳	牛乳	200	
	果物	キウイフルーツ	75	
	昼 食	焼きそば	中華麺(蒸し) ロースハム たまねぎ 人参 ピーマン キャベツ もやし 油 塩 こしょう とんかつソース ウスターソース	160 20 20 15 10 40 20 3 0.2 0.1 5 5
たこと水菜のサラダ		たこ 水菜 パプリカ きゅうり フレンチドレッシング	30 20 10 20 8	
果物		ラ・フランス	75	
夕 食		栗ごはん	ごはん 栗 酒 しょう油 みりん 塩 黒ごま	150 40 4 2 2 0.2 0.2
		さんまの塩焼き	さんま 塩 青じそ 大根(おろし) しょう油	60 0.5 1 30 2
		チンゲン菜ときのこの梅和え	チンゲン菜 エリンギ 梅肉 かつお節	40 20 4 0.2
	かぶの煮物	かぶ(葉つき) しめじ 薄口しょう油 みりん 塩 だし汁 片栗粉	80 15 3 2 0.3 適量 1	

おすすめ献立の作り方

★朝食：むきそば★

- ①むきそばは、軽く洗い流して中火で20分位茹でる。
- ②その後、5分位蒸らしてから冷水で流す。
- ③さらに、茹でかすがなくなる位までいねいに洗う。
- ④だし汁で鶏ひき肉、なめこを煮て調味料を加え③のむきそばを加え、みつ葉を散らして出来上がり。



秋の献立

	献立名	材 料	分量(g)
朝 食	ごはん	ごはん	150
	味噌汁	さつまい さやいんげん みょうが 味噌 だし汁	10 20 5 8 150
	いわしの香梅煮	いわし 梅干し 砂糖 しょう油・酒 生姜	60 10 2 3・2 2
	さっぱりお浸し	チンゲン菜 しょう油 レモン汁 かつお節	50 3 5 1
	果物	柿	75
	昼 食	フランスパン	フランスパン
ロールキャベツの トマト煮込み		豚ひき肉 たまねぎ キャベツ トマト ケチャップ スープストック 塩・こしょう しめじ まいたけ	30 30 50 100 15 1 1・0.1 50 40
焼きピーマンの かぼす醤油		ピーマン パプリカ かぼす果汁 しょう油	30 30 10 2
バナナシェイク		バナナ 牛乳 プレーンヨーグルト	50 100 60
山菜おこわ		精白米 もち米 山菜水煮 薄口しょう油 酒 塩 だし汁	40 35 35 3 3 0.5 150
豆腐ハンバーグ		木綿豆腐 鶏ひき肉 エリンギ 片栗粉 塩 オイスターソース 油 青じそ 大根(おろし) ねぎ ドレッシング	80 40 10 1 0.3 3 5 3 30 8 10
南瓜の茶巾あんかけ ★	南瓜 たまねぎ 酒 砂糖 麵つゆ(3倍) 片栗粉 みりん パセリ	70 10 2 2 8 2 2 1	

	献立名	材 料	分量(g)
朝 食	ごはん	ごはん	150
	味噌汁	えのきだけ 大根 味噌 だし汁	10 20 8 150
	目玉焼き	卵 油 しょう油 ブロッコリー	50 1 3 30
	なす炒り	なす ピーマン 油 しょう油 砂糖 酒	80 10 1 4 0.5 2
	とろろ	なが芋 大根 麵つゆ(3倍) あおのり	50 5 3 0.2
	果物	ぶどう(スチューベン)	75
昼 食	ごはん	ごはん	150
	さけのホイル蒸し	さけ 塩 しめじ たまねぎ ピーマン 人参 生しいたけ しょう油 みりん バター レモン	70 0.4 20 25 10 5 20 3 0.5 5 15
	あけびの味噌煮	あけび 味噌 砂糖 油	80 4 1.5 1.5
	お浸し	アスパラ菜 かつお節 しょう油	50 0.1 3
	果物	梨	100
	牛乳	牛乳	200
夕 食	ごはん	ごはん	150
	庄内風芋煮	豚もも肉 里芋 生揚げ しめじ ねぎ 板こんにゃく 味噌 だし汁	40 80 30 20 20 30 16 150
	白菜巻き	ほうれん草 黄菊 白菜 しょう油 酢 白ごま	30 10 70 3 3 0.5
	大根葉煮	大根葉 人参 油揚げ 油 しょう油 砂糖 酒 だし汁	60 10 3 1 4 0.4 1 適量



おすすめ献立の作り方

★夕食：南瓜の茶巾あんかけ★

- ①南瓜は、皮をむいて一口大に切って、やわらかくなるまで蒸してからつぶしておく。
- ②たまねぎは、みじん切りにしてレンジにかけておく。
- ③①に②を混ぜ、砂糖と酒を加えてよく混ぜて、ラップに包んで茶巾に絞る。
- ④{内の調味料であんを作り③にかけて、パセリのみじん切りを散らす。

冬



	献立名	材 料	分量(g)
朝 食	ロールパン	ロールパン	60
	温野菜サラダ	卵	25
		人参	30
		ブロッコリー	50
		マヨネーズ	7
		ケチャップ	2
かぶのレモン和え	かぶ	50	
	かぶの葉	20	
	レモン果汁	2	
	砂糖	2	
塩	0.4		
果物	みかん	100	
牛乳	牛乳	200	
昼 食	ごはん	ごはん	150
	ポトフ★	ウインナー	30
		人参	30
		たまねぎ	30
		じゃが芋	55
		カリフラワー	30
		セロリ	20
		スープストック	2
		塩	0.6
		こしょう	0.1
水		150	
れんこんのカレー炒め	れんこん	60	
	鶏ひき肉	10	
	グリーンピース	5	
	油	1.5	
	カレー粉	0.2	
	砂糖	2	
しょう油	3		
刻み昆布煮	刻み昆布	40	
	人参	10	
	竹輪	10	
	砂糖	1.5	
	しょう油	3.5	
だし汁	適量		
果物	グレープフルーツ	100	

	献立名	材 料	分量(g)
夕 食	ごはん	ごはん	150
	たら汁	たら	30
		ねぎ	10
		豆腐	15
		岩のり(干し)	0.4
		味噌	8
	だし汁	150	
	鶏肉のさんしょう焼き	鶏もも肉	80
		さんしょう(粉)	0.05
		しょう油	5
砂糖		1.5	
酒		1	
油	1		
焼ピーマン	ピーマン	40	
	塩・こしょう	0.4・0.1	
きのこのとろみ煮	しめじ	30	
	えのきだけ	30	
	かまぼこ(赤)	20	
	油	1.5	
	塩	0.4	
	酒	3	
	片栗粉	1	
だし汁	適量		
ナムル	小松菜	30	
	もやし	40	
	人参	10	
	ごま油・いりごま	1・1	
	しょう油	4	

おすすめ献立の作り方

★昼食：ポトフ★

- ①じゃが芋は皮をむいて大きめに切る。たまねぎ、カリフラワー、人参、セロリも大きめに切りそろえる。
- ②ウインナーは斜めに大きく切る。
- ③スープストックで①の材料をじっくり煮込み、やわらかくなってきたら②を加える。
- ④最後に塩、こしょうで味を調べて出来上がり。



冬の献立

	献立名	材 料	分量(g)
朝 食	ごはん	ごはん	150
	味噌汁	大根 きのこ 味噌 だし汁	30 10 8 150
	とろろ	なが芋 きざみのり しょう油 だし汁	56 0.1 4 3
	もってのほかと 春菊の胡麻和え	もってのほか 春菊 すりごま 砂糖 しょう油	30 40 4 2 4
	牛乳	牛乳	200
	昼 食	ひっぱりうどん	うどん (ゆで) 納豆 卵 大根 (おろし) ねぎ かつお節 きざみのり 唐辛子 ※しょう油 だし汁
かぶの甘酢漬け		かぶ 昆布 酢 砂糖 塩	50 2 6 2 0.5
果物		みかん	100
夕 食		ごはん	ごはん
	すまし汁	豆腐 なめこ せり 塩 しょう油 だし汁	20 20 5 0.4 4 150
	さばのみそ煮	さば 酒・味噌 砂糖・生姜	60 5・4 1・1
	カラフル野菜の ソテー★	たまねぎ しめじ ブロッコリー パプリカ 油 塩・こしょう	15 10 20 10 4 1・0.1
	ひょう干しの煮物	ひょう干し 油揚げ 糸こんにゃく 人参 打ち豆 (干し) 油・砂糖 しょう油 だし汁	7 4 7 7 4 3・2 4 適量
	果物	バナナ	50

※つゆは飲まないようにしましょう

	献立名	材 料	分量(g)
朝 食	ごはん	ごはん	150
	焼きハム	ロースハム カリフラワー	20 50
	里芋の含め煮	里芋 人参 グリーンピース 砂糖 しょう油 だし汁	40 20 2 3 4 適量
	果物	キウイフルーツ	75
昼 食	牛乳	牛乳	200
	ごはん	ごはん	150
	豆腐の五目煮	木綿豆腐 むきエビ 干しいたけ ヤングコーン 人参 さやえんどう 豚もも肉 油 中華スープ・水 塩 片栗粉	100 30 1.5 10 25 10 30 1 1・60 1 2
	切干し大根の炒め煮	切干し大根 さつま揚げ 人参 油 砂糖 しょう油 だし汁	9 10 10 2 3 3 適量
夕 食	なめこ和え	なが芋 なめこ 麵つゆ (3倍)	60 20 3
	果物	庄内柿	80
	さつま芋ごはん	ごはん さつま芋 塩 みりん 酒	150 30 0.5 1.5 2.5
夕 食	納豆汁 (新庄・最上)	すり納豆 わらび (塩抜き) きのこ (もだし) 木綿豆腐 うどん (塩抜き) みつ葉 千からとり せり 薄揚げ 味噌 だし汁	20 20 20 20 10 3 3 5 2 8 150
	はたはた湯あげ	はたはた 酢 しょう油	80 4 4
	たたきごぼう	ごぼう 炒りごま 砂糖 しょう油	60 2 2 3
	お浸し	ほうれん草 もやし しょう油	50 30 3

おすすめ献立の作り方

★夕食：カラフル野菜のソテー★

- ①たまねぎは薄切り、しめじは小房に分ける。
- ②パプリカはせん切りにする。ブロッコリーは一口大にして軽く茹でておく。
- ③フライパンに油を熱して、①②を炒める。
- ④最後に塩、こしょうで味を調べて出来上がり。



	献立名	材 料	分量(g)	
朝 食	パン	食パン いちごジャム	90 10	
	目玉焼き	卵 油 しょう油	50 2 2	
	ほうれん草と ウィンナーのソテー	ほうれん草 ウィンナー バター 塩 こしょう	60 15 3 0.5 0.1	
	牛乳		200	
	昼 食	豚キムチ丼	ごはん 豚ロース肉 白菜 もやし キムチ しょう油 油	200 30 35 35 20 2 3
		水菜サラダ	きゅうり 水菜 ドレッシング	20 30 6
さつま芋煮		さつま芋 レーズン 砂糖	50 5 3	
果物		甘夏みかん	100	
夕 食		ごはん 味噌汁	ごはん キャベツ わかめ(生) 味噌 だし汁	150 20 10 8 150
		ぶり大根★	ぶり 大根 塩 生姜 しょう油 砂糖 みりん 酒	60 80 0.5 5 8 1 5 5
	ブロッコリーの あんかけ	ブロッコリー かにフレック 片栗粉 スープストック・水 塩	50 15 1 1・30 0.5	
	もずく酢	もずく きゅうり しょう油	50 15 3	
	果物	りんご	3 75	



	献立名	材 料	分量(g)	
朝 食	ごはん 味噌汁	ごはん 白菜 油揚げ 味噌 だし汁	150 30 2 8 150	
	くき菜納豆	おみ漬 ひき割り納豆	15 40	
	大根炒り	大根 人参 えのきだけ さつま揚げ 油 しょう油 砂糖 酒	80 10 10 10 2 4 0.8 1.5	
	果物	いよかん	100	
	昼 食	ごはん 松風焼き	ごはん 鶏ひき肉 ねぎ 味噌 みりん パン粉 牛乳 卵 白ごま 青のり粉 エリンギ ししとう	150 50 20 5 2 8 5 5 1 0.3 20 20
		くきたち干しの煮物	くきたち(干し) 油揚げ 人参 打ち豆 油 しょう油 砂糖 酒 だし汁	10 4 10 4 2 4 0.5 2 適量
柿の白和え		柿 くるみ 木綿豆腐 砂糖 塩	50 5 20 2.5 0.8	
牛乳		牛乳	200	
夕 食		ごはん 味噌汁	ごはん なめこ 大根 味噌 だし汁	150 10 30 8 150
		たらの トマトソースかけ	たら 塩 こしょう 小麦粉 バター 油 にんにく たまねぎ 油 トマト 白ワイン 塩 こしょう パセリ ブロッコリー	70 0.3 0.1 3 2 1 1 10 1 40 3 0.2 0.1 1 30
	白菜のサラダ	白菜 きゅうり 紫たまねぎ りんご レーズン 青じそドレッシング	50 10 10 10 2 8	
	小豆南瓜	南瓜 小豆(乾) 砂糖 塩	60 5 4 0.2	

おすすめ献立の作り方

★夕食：ぶり大根★

- ①ぶりは、軽く塩をふり15分位おいてから熱湯をかけておく。
- ②大根は大きめに切ってから、下茹でをしておく。
- ③鍋に②の大根を敷いて上に①のぶりをのせ、調味料と材料が浸るくらいの水を加えて煮る。
- ④大根が柔らかくなるまで火加減しながら煮合せて、器に盛り針生姜を上のにせる。

	献立名	材 料	分量(g)
朝 食	ロールパン	ロールパン	75
	シチュー	鶏もも肉(皮なし) じゃが芋 人参 たまねぎ ブロッコリー シチューの素	60 55 30 30 40 15
	果物	はっさく	100
	コーヒー牛乳	コーヒー 牛乳	5 100
昼 食	ごはん	ごはん	150
	チャンチャン焼き	生さけ キャベツ もやし 生しいたけ ねぎ・油 味噌・みりん・酒	60 50 40 20 15・3 6・3・3
	海藻サラダ	大根 海藻ミックス(干し) かいわれ菜 青じそドレッシング	20 5 5 15
	煮浸し	小松菜 あさり水煮(缶) しょう油 だし汁	60 25 3 適量
夕 食	ごはん	ごはん	150
	かぶの粕汁	かぶ 酒かす 味噌 だし汁	40 3 8 150
	和風ハンバーグ	合いびき肉 たまねぎ パン粉 大根 しめじ・えのきだけ ポン酢 油	45 50 5 60 30・30 5 5
	くきな煮	青菜漬 打ち豆 しょう油・酒 だし汁	40 4 2・2 適量
	りんごの ヨーグルト和え	りんご プレーンヨーグルト	75 110



おすすめ献立の作り方

★昼食：納豆汁★

- ①納豆は、すり鉢でよくすって味噌と合わせておく。
- ②豆腐と油揚げ、こんにゃくは1cm位のさいの目に切る。
- ③干ずいき(芋がら)はお湯でもみ洗いで、うどは塩抜きをしてから1cm位に切る。
- ④だし汁で③を煮て、やわらかくなったら②を加え、①を入れて味を調える。
- ⑤最後に小口切りにしたねぎとせりを加えて火を止める。

	献立名	材 料	分量(g)	
朝 食	ごはん	ごはん	150	
	焼き魚	甘塩ます 大根(おろし) しょう油	35 40 1	
	ぜんまい煮	ぜんまい(水煮) 人参 しらたき 油揚げ 干しいたけ 油 しょう油 砂糖 酒	70 10 4 3 1 2 4.5 0.8 2	
	ふかし芋	さつま芋 バター	50 2.5	
牛乳	牛乳	牛乳	200	
	果物	グレープフルーツ	100	
昼 食	ごはん	ごはん	150	
	納豆汁★	納豆 ねぎ 木綿豆腐 せり 油揚げ うど(塩抜き) 干ずいき 平こんにゃく 味噌 だし汁	11 10 20 5 2 10 3 10 8 150	
	とろろ蒸し	たら 塩 酒 なが芋 卵白 ゆず皮 しょう油 砂糖 片栗粉 酒 だし汁	80 0.4 2 30 6 0.5 3 0.5 1 1.5 20	
	冷や汁	ほうれん草 人参 打ち豆 干しいたけ ほたて(缶) 砂糖 酒 しょう油 だし汁	70 5 3 1 8 0.8 1.5 3 適量	
	果物	りんご	75	
	夕 食	ごはん	ごはん	150
		味噌汁	じゃが芋 たまねぎ 味噌 だし汁	30 20 8 150
		すき焼き	牛もも肉 しめじ 白菜 しらたき 春菊 ねぎ 人参 しょう油 砂糖 酒	40 20 100 35 15 15 8 8 1.5 3
		金平ごぼう	ごぼう ピーマン 人参 油 しょう油 砂糖 酒 唐辛子	60 8 20 2 4 0.6 4 0.1
		ふすべ漬	雪菜 塩	30 0.3

あ と が き

今年度は、山形県の委託事業として、糖尿病の献立集発行に向け取り組んでまいりました。各地区で糖尿病の食事指導を担当している管理栄養士の中から選抜し、編集委員会を立ち上げました。

このたびの献立集の特徴は、山形県産食材をふんだんに使用して、季節感をいかしたメニューであり、各地区会推奨の郷土料理が含まれています。山形県の4つの地域から、季節ごとに代表的な料理を取り入れ、1日の献立ごとに編集しています。

糖尿病の食事指導を受けても、日常生活に定着させていくのは容易ではなく、献立作成は患者さんすべての悩みでもあります。基本的には、食品交換表の20単位（1600kcal）に合わせた内容になっておりますが、表1（主食）や表3（主菜）等の調整をすることで、各自に合わせた活用をしていただきたいと思います。毎日の食生活に、四季折々の山形の味を食卓にのせ、楽しみと変化を取り入れることにお役立て下さい。

献立表の作成は、食材の分量調整と調理、写真撮影はすべて編集委員によるものです。手づくり感満載の献立集を参考にいただき、各家庭の味にいかしていただければ幸いです。

発行にあたり、ご指導とご協力をいただきました関係機関の皆様に深く感謝申し上げます。この本が、皆様の手元で永く活用されるよう願っております。

(社)山形県栄養士会 糖尿病献立集編集委員会

上野 和子	清野由美子	三原 法子
西村恵美子	茂木 正史	大貫由佳子
星川由香里	鈴木美智子	尾形 弘子

糖尿病献立集 ～四季の味を食卓に～

発行日 平成22年2月1日

発行 山形県・(社)山形県栄養士会

〒990-0021

山形市小白川町四丁目32-7 山口ビル301

TEL 023-633-4727

FAX 023-633-4764

<http://www.ymgeiyo.or.jp>

E-mail:ymgeiyo@tune.ocn.ne.jp

編集 (社)山形県栄養士会 糖尿病献立集編集委員会

印刷 (株)大風印刷