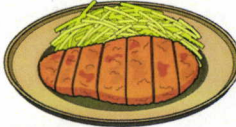


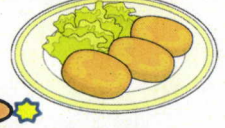



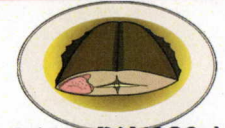










スーパーのお惣菜～どんな組み合わせで選びますか？～

糖尿病瓦版

主菜

 ロースかつ (ロース 100g ソースなし)	457kcal 0.5g	 唐揚げ (もも肉 120g)	356kcal 1.8g
 許豚 (もも肉 100g)	364kcal 2.3g	 コロッケ(2個)	390kcal 0.8g
 天ぷら (えび2匹、いか、きす 天つゆなし)	379kcal 1.1g	 刺身 (まぐろ赤身 100g、鯛 50g つけ醤油 6g)	230kcal 1.0g
 さほの塩焼(80g)	270kcal 1.0g	 かれいの煮付(190g)	220kcal 3.1g

副菜

 きんぴらごぼう(50g)	100kcal 1.3g	 ポテトサラダ (じゃが芋 110g)	240kcal 0.8g
 かぼちゃの煮物(120g)	120kcal 1.3g	 グリーンサラダ (フレンチドレッシング 15g)	82kcal 0.5g
 ひじき煮 (ひじき 70g)	67kcal 1.7g	 もずく(60g)	15kcal 0.5g
 ほうれん草のごま和え(60g)	60kcal 0.5g	 春巻の許の物 (春巻 10g)	77kcal 0.6g

主食
 (ごはん 200g 320kcal)
 (ごはん 150g 240kcal)



主菜



副菜

エネルギー
食塩相当量

*目安量です。参考値として利用してください。

ポイント

- は油脂を多く含むため、エネルギーの摂りすぎになりやすいです。頻度を考えて食べましょう。
- ★ はご飯の仲間になります。食べる時はご飯を控えめにしましょう。

平成二十五年八月版(隔月発行)
 春日井市民病院
 糖尿病療養指導グループ発行

管理栄養士
 大門
 伊藤
 岩月

次回(10月版)は、臨床心理士からのお話です。