

糖尿病交換表

作成日:2014/02/13

八笑堂ホーム
平成26年2月13日

食事	正味量	表 1	表 2	表 3	表 4	表 5	表 6	付録 1	付録 2	付録 4	1杯分 -	食塩
料理名	(g)	穀類など	果物類	肉・魚類	乳製品	油脂類	野菜類	調味料	嗜好品	その他	(Kcal)	相当量
材料名												
朝食												
エッグサラダ												
12004 鶏卵類・全卵生	50.00			0.9							76	0.2
06312 レタス・結球葉、生	25.00										3	0.0
06239 パセリ・葉、生	3.00										1	0.0
17042 マヨネーズ・全卵型	12.00					1.1					84	0.2
13014 クリーム乳脂肪	4.00					0.2					17	0.0
料理計	94.00	0.0	0.0	0.9	0.0	1.3	0.0	0.0	0.0	0.0	181	0.4
ツナサンド												
01026 食パン・市販品	60.00	2.0									158	0.8
14017 有塩バター	15.00					1.4					112	0.3
10264 めばち・缶詰油漬、フレーク、	50.00			1.8							144	0.5
06153 たまねぎ・りん茎、生	30.00						0.1				11	0.0
17042 マヨネーズ・全卵型	21.00					1.8					148	0.4
料理計	176.00	2.0	0.0	1.8	0.0	3.2	0.1	0.0	0.0	0.0	573	2.0
牛乳												
13003 生乳普通牛乳	200.00				1.7						134	0.2
料理計	200.00	0.0	0.0	0.0	1.7	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	134	0.2
食事計	470.00	2.0	0.0	2.7	1.7	4.5	0.1	0.0	0.0	0.0	888	2.6
昼食												
もやしラーメン												
06289 ブラックマップもやし・生	100.00						0.2				15	0.0
01047 中華めん・生	120.00	4.2									337	1.2
06226 根深ねぎ・葉、軟白、生	30.00						0.1				8	0.0
17024 烏がらだし	400.00							0.4			28	0.4
17044 米みそ・甘みそ	20.00							0.5			43	1.2
06103 しょうが・根茎、生	2.00										1	0.0
06223 にんにく・りん茎、生	3.00						0.1				4	0.0
17073 とうがらし・粉	1.00							0.1			4	0.0
05018 ごま・いり	10.00					0.7					60	0.0
03003 車糖・上白糖	3.00							0.1			12	0.0
16002 清酒・純米酒	5.00								0.1		5	0.0
14006 調合油	13.00					1.5					120	0.0
料理計	707.00	4.2	0.0	0.0	0.0	2.2	0.4	1.1	0.1	0.0	637	2.8
食事計	707.00	4.2	0.0	0.0	0.0	2.2	0.4	1.1	0.1	0.0	637	2.8
夕食												
ご飯												
01088 めし・水稻・精白米	180.00	3.8									302	0.0
料理計	180.00	3.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	302	0.0
しょうが焼き												
11115 ぶた・大型種・かた脂身つき、	100.00			2.7							216	0.1
17007 こいくちしょうゆ	9.00							0.1			6	1.3
16002 清酒・純米酒	11.00								0.1		11	0.0
06103 しょうが・根茎、生	8.00										2	0.0
06245 ピーマン・青ピーマン・果実、	40.00						0.1				9	0.0
03003 車糖・上白糖	3.00							0.1			12	0.0
17012 食塩	0.20										0	0.2
14006 調合油	6.00					0.7					55	0.0
料理計	177.20	0.0	0.0	2.7	0.0	0.7	0.1	0.2	0.1	0.0	311	1.6
ひじきの煮物												
09031 ひじき・ほしひじき	10.00						0.2				14	0.4
10034 いかなご・煮干し	12.00			0.4							29	0.9
03003 車糖・上白糖	0.80										3	0.0
17007 こいくちしょうゆ	5.00										4	0.7
16002 清酒・純米酒	7.50								0.1		8	0.0
14006 調合油	2.00					0.2					18	0.0
料理計	37.30	0.0	0.0	0.4	0.0	0.2	0.2	0.0	0.1	0.0	76	2.0
じゃが芋のみそ汁												

糖尿病交換表

作成日:2014/02/13

八笑堂ホーム
平成26年2月13日

食事	正味量 (g)	表 1	表 2	表 3	表 4	表 5	表 6	付録 1	付録 2	付録 4	1杯分 - (Kcal)	食塩 相当量 (g)
		穀類など	果物類	肉・魚類	乳製品	油脂類	野菜類	調味料	嗜好品	その他		
料理名												
材料名												
02017 ジャがいも・塊茎、生	50.00	0.5									38	0.0
17046 米みそ・赤色辛みそ	18.00							0.4			33	2.3
料理計	68.00	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.4	0.0	0.0	71	2.3
食事計	462.50	4.3	0.0	3.1	0.0	0.9	0.3	0.6	0.2	0.0	760	5.9
日計	1639.50	10.5	0.0	5.8	1.7	7.6	0.8	1.7	0.3	0.0	2285	11.3