

おすすめ食品・メニュー

I D: 45321

氏名: 健康 太郎

この食品表の構成は 糖尿病に関連した食品で構成されています。

メニュー	目安	カロリー	糖質	タンパク質	脂質	メニュー	目安	カロリー	糖質	タンパク質	脂質
1 ご飯類						×	玉ねぎ	1人前	50	50	
◎ 黒豆ご飯	1人前	375	275	50	50						
◎ 麦ご飯	1人前	350	300	25							
×	ご飯	1人前	325	275	25						
2 焼き物											
◎ 焼海苔	1皿	25									
3 サラダ											
◎ キャベツサラダ	1人前	125	25		100						
4 果物											
○ ミカン	1個	50	50								
×	バナナ	1個	100	100							
○ りんご	1個	175	175								
5 フルーツ缶詰											
×	白桃	1缶	275	275							
6 ジャム											
×	苺ジャム	1大さじ	50	50							
7 パン											
◎ チーズバーガー	1個	500	150	100	250						
8 牛乳											
◎ 牛乳	1パック	125	50	25	50						
9 卵類											
◎ ゆで卵	1個	100		25	50						
10 ソフトドリンク											
○ トマト	1個	25	25								
×	コーラ	1缶	100	100							
11 酒類											
×	ワイン(白)	グラス	50	50							
×	ワイン(赤)	グラス	50	50							
12 野菜											
×	人参	1人前	75	75							
◎ 非常に良い	○ 良い	△ あまり良くない	×	悪い							