

「糖尿病外来専門」

# 岡田内科クリニック

	料理名	カロリー (80kcal = 1単位)	合計単位	表1の単位 (主に糖質)	表3の単位 (たんぱく質)	表5の単位 (脂肪)	調味料
ごはん物	カレーライス	560~720	7~9	4.5~5.5	0.5~1.5	0.5~1.0	0.1~1.5
	チャーハン	560~720	7~9	4.0~5.5	1.0~2.0	1.5~2.5	0
丼物	うなぎ丼	560~720	7~9	4.0~5.0	2.5~3.5	0	0.4~0.5
	カツ丼	720~960	9~12	4.5~6.0	2.5~3.5	1.0~2.0	0.3~0.5
すし	巻き寿司 (太巻)	480~640	6~8	4.0~5.5	0.5~1.0	0	0.5~1.0
	いなりずし	400~720	5~9	2.5~4.0	1.5~3.0	0	0.6~1.4
弁当	幕の内 (駅弁)	640~800	8~10	4.5~5.5	2.0~3.0	0.5~1.5	0.2~0.5
めん	かけうどん	240~320	3~4	2.5~3.5	0~0.5	0	0.1~0.3
	きつねうどん	320~400	4~5	2.5~3.5	0.5~1.5	0	0.3~0.5
	冷やし中華	400~560	5~7	3.5~4.5	1.0~1.5	0.5	0.2~0.3
	中華そば (ラーメン)	400~560	5~7	4.0~5.0	0.5~1.0	0.5~1.0	0~0.2
	焼きそば	480~640	6~8	4.0~5.5	0.5~1.0	1.0~1.5	0~0.3
	スパゲッティ (ミートソース)	560~720	7~9	4.5~5.0	1.0~2.0	0.5~1.5	0~0.3
パン食	野菜サンド	320~400	4~5	2.0~3.5	0~1.0	1.0~2.0	0
	カツサンド	480~640	6~8	2.5~4.0	1.0~2.0	1.5~2.0	0~0.2
	ハンバーガー	320~400	4~5	2.0~3.0	1.0~1.5	0.5~1.0	0~0.2
一品料理	ギョウザ	240~400	3~5	1.0~2.0	1.0~2.0	0.5~1.0	0
	酢豚	400~640	5~8	0.5~1.0	1.5~3.5	1.5~2.0	0.3~1.0
	八宝菜	240~400	3~5	0~0.5	1.0~2.0	1.0~2.0	0~0.2
	豚カツ	480~560	6~7	1.0~2.0	2.5~3.5	1.5~2.0	0~0.3
	ハンバーグステーキ	480~640	6~8	0.5~1.5	3.5~5.0	1.0~1.5	0.1~0.3