

# コンビニ食

⚠️ 炭水化物中心 ⚠️ 野菜・たんぱく質不足

## 弁当



野菜少・塩分多ため、サラダ追加

## おにぎり・パン



野菜少・たんぱく質少ため、

汁・おかず・ヨーグルトから2つ追加

# めん



+



野菜<sup>少</sup>・たんぱく質<sup>少</sup>・塩分<sup>多</sup>ため、**サラダ追加**

## 参考



五目おにぎり



約 50%  
(塩分カット)



鮭おにぎり



マカロニサラダ



約 60%  
(カロリーダウン)



サラダ・ノンオイルドレッシング



シュークリーム



約 50%  
(カロリーダウン)



ヨーグルト