

献立組み合わせ（例）

	1 日目	2 日目	3 日目
朝	ご飯 主菜（魚）さんま蒲焼缶など 副菜 減塩味噌汁	ご飯 かゆなど 主菜（魚）さば味噌煮など 副菜 減塩味噌汁	ご飯 マジックライスなど 主菜（魚） 副菜 減塩味噌汁
昼	麺 うどんなど 果物 フルーツ缶など	麺 ラーメンなど 副菜 スイートコーンなど	麺 そばなど 海藻・うずら卵など
夕	ご飯 主菜（肉）牛丼など 副菜 野菜ジュースなど	ご飯 主菜（肉）中華丼など 副菜 野菜ジュースなど	ご飯 主菜（肉）カレーなど 副菜 ミックスビーンズなど

※上記の献立組み合わせは例です。

1 日 1800kcal を目安に組み合わせています。

活動量や体調に応じて、補食で調整してください。