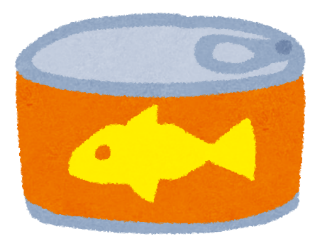
**缶詰やレトルトの食品の組み合わせ例**

**エネルギー　　　　たんぱく質　　　ビタミン・ミネラル**

＋



＋

パックごはん　　　　　　　　魚や肉の缶づめ　　　　　　　　　　汁もの



＋

＋

パックごはん　　　　　　　　レトルトどんぶり　　　　　　　野菜ジュース

またはフルーツ缶





＋

＋

パン　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　野菜スープ　　　　　フルーツ缶



＋

汁には塩分が多く含まれています。残すようにしましょう。

塩分が気になる方へ

味付け缶づめ（魚のみそ煮、焼き肉など）には塩分が多く含まれています。缶づめの汁は

残しましょう。また、汁ものを残したり、汁ものを作るときに味噌などの量を控えて薄味で作りましょう。汁ものの変わりに野菜ジュースにするのもよいですね。

カップめん　　　　　　　　　　　　　　　　　　　野菜ジュースまたはフルーツ缶