

食事を作るのが大変・面倒な方のためのコンビニ食!!

ご飯類



必ず海苔を外して、お召し上がりください。

- ・白米（パックご飯）：玄米（胚芽米、発芽玄米、雑穀米など） ❌
- ・おかゆ：白がゆ、玉子がゆ、紅鮭がゆ等、様々な種類のインスタントおかゆがあります。
- ・おにぎり：（塩むすび、紅鮭、シーチキンマヨネーズ）
手巻おにぎりを選び、必ず海苔を外して、お召し上がり下さい。
- ・寿司（握り寿司、いなり寿司）：いなり寿司は中にゴマが入っていないものを選んで下さい。
巻き寿司、ちらし寿司、ガリ（しょうが） ❌

めん類



←薬味抜きでお召し上がりください！！

- ・そうめん
- ・うどん（素うどん、月見うどん）：ネギ、薬味などは加えず、そのままお召し上がり下さい。

パン類



- ・食パン、ロールパン、蒸しパンは○ 雑穀、ライ麦、ブラン、ドライフルーツなど ❌
- ・サンドイッチ（卵、ツナ、ハムサンド）：レタス、キュウリ、トマトなどの野菜・果物類 ❌

その他



- ・魚、ちくわ、かまぼこ：魚は刺身、焼き魚、煮魚の中から選んで下さい。
- ・肉、ももハム：サラダチキンは**プレーン**なものを選んで下さい。
- ・卵、豆腐

健康補助食品



- ・ウィダーインゼリー(ゼリー飲料)
- ・プロテインバー・カロリーメイト (プレーン・チョコレート・チーズ)：
ナッツ、ドライフルーツなどが入っているもの **×**

間食



- ・カステラ
 - ・卵ポーロ
 - ・チョコレート
 - ・プリン
 - ・アイスクリーム
 - ・飴
- 少量でしたら、間食を食べて頂いても大丈夫です。**決して食べ過ぎないように**して下さい。

