

## 2ヶ月食料備蓄リスト

1人分

品目	内容量	必要量	購入価格	合計
<b>主食</b>				
無洗米	5kg	2袋	2180円	4,360円
スパゲティー	250g	11袋	59円	649円
マルタイラーメン	2本入り	4袋	105円	420円
ホットケーキミックス	200×3袋入り	1袋	218円	218円
<b>缶詰</b>				
ツナ缶	80g	6缶	75円	450円
フルーツ缶	425g	2缶	98円	196円
コーン缶	200g	4缶	79円	316円
サバの水煮缶	190g	2缶	97円	194円
スパム缶	340g	2缶	298円	596円
トマト缶	400g	2缶	118円	236円
<b>保存食</b>				
魚肉ソーセージ	75g	8本	50円	400円
<b>レトルト</b>				
ミートソース	285g	4袋	100円	400円
レトルトカレー	210g	8箱	98円	784円
<b>インスタント</b>				
コーンポタージュ粉末	186g 10袋入り	3箱	318円	954円
グラタンの素	2人分入り	4箱	128円	512円
混ぜ込み若菜	33g	2袋	98円	196円
カレールー	160g	2箱	158円	316円
<b>乾物</b>				
味付け海苔	5枚入り 6束	8袋	100円	800円
海草ミックス	8g	3袋	100円	300円
乾燥ワカメ	50g	1袋	88円	88円
ひじき	40g	2袋	59円	118円
麩	50g	2袋	98円	196円
はるさめ	100g	3袋	100円	300円
乾燥ねぎ	12g	2袋	210円	420円
干しいたけ	16g 7枚入り	3袋	298円	894円
高野とうふ	165g 10切れ入り	1箱	248円	248円
切干だいこん	40g	2袋	144円	288円
乾燥にんにく	35g	1袋	102円	102円
乾燥キャベツ	40g	2袋	126円	252円
<b>調味料</b>				
ホットケーキシロップ	300g	1本	298円	298円
トマトケチャップ	500g	1本	178円	178円
コンソメスープ	21ブロック入り	1箱	288円	288円
中華味	60g	1袋	100円	100円
味噌	750g	2コ	248円	496円
サラダ油	1, 23	1本	338円	338円
オリーブオイル	200g	1本	258円	258円
ほんだし	8g×24入り(192g)	1箱	298円	298円
<b>野菜</b>				
玉ねぎ	中	8コ	38円	304円
じゃがいも	中	6コ	38円	228円
<b>漬物</b>				
梅干	250g	2パック	498円	996円
<b>生もの冷凍用</b>				
油揚げ	2枚入り	2袋	100円	200円

合計 19,185円