

## 2ヶ月食料備蓄リスト

2人分

品目	内容量	必要量	購入価格	合計
<b>主食</b>				
無洗米	5kg	4袋	2180円	8,720円
スパゲティー	250g	22袋	59円	1,298円
マルタイラーメン	2本入り	8袋	105円	840円
ホットケーキミックス	200×3袋入り	2袋	218円	436円
<b>缶詰</b>				
ツナ缶	80g	12缶	75円	900円
フルーツ缶	425g	8缶	98円	784円
コーン缶	200g	4缶	79円	316円
サバの水煮缶	190g	4缶	97円	388円
スパム缶	340g	4缶	298円	1,192円
トマト缶	400g	4缶	118円	472円
<b>保存食</b>				
魚肉ソーセージ	75g	16本	50円	800円
<b>レトルト</b>				
ミートソース	285g	8袋	100円	800円
レトルトカレー	210g	16箱	98円	1,568円
<b>インスタント</b>				
コーンポタージュ粉末	186g 10袋入り	5箱	318円	1,590円
グラタンの素	2人分入り	8箱	128円	1,024円
混ぜ込み若菜	33g	4袋	98円	392円
カレールー	160g	4箱	158円	632円
<b>乾物</b>				
味付け海苔	5枚入り 6束	16袋	100円	1,600円
海草ミックス	8g	5袋	100円	500円
乾燥ワカメ	50g	1袋	88円	88円
ひじき	40g	3袋	59円	177円
麩	50g	4袋	98円	392円
はるさめ	100g	5袋	100円	500円
乾燥ねぎ	12g	3袋	210円	630円
干しいたけ	16g 7枚入り	5袋	298円	1,490円
高野とうふ	165g 10切れ入り	2箱	248円	496円
切干だいこん	40g	4袋	144円	576円
乾燥にんにく	35g	1袋	102円	102円
乾燥キャベツ	40g	3袋	126円	378円
<b>調味料</b>				
ホットケーキシロップ	300g	2本	298円	596円
トマトケチャップ	500g	2本	178円	356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	3コ	248円	744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)	2箱	298円	596円
<b>野菜</b>				
玉ねぎ	中	16コ	38円	608円
じゃがいも	中	12コ	38円	456円
<b>漬物</b>				
梅干	250g	4パック	498円	1,992円
<b>生もの冷凍用</b>				
油揚げ	2枚入り	4袋	100円	400円

合計 35,813円