

2ヶ月食料備蓄リスト

3人分

品目	内容量	必要量	購入価格	合計
主食				
無洗米	5kg	5袋	2180円	10,900円
スパゲティー	250g	33袋	59円	1,947円
マルタイラーメン	2本入り	12袋	105円	1,260円
ホットケーキミックス	200×3袋入り	3袋	218円	654円
缶詰				
ツナ缶	80g	18缶	75円	1,350円
フルーツ缶	425g	6缶	98円	588円
コーン缶	200g	12缶	79円	948円
サバの水煮缶	190g	6缶	97円	582円
スパム缶	340g	6缶	298円	1,788円
トマト缶	400g	6缶	118円	708円
保存食				
魚肉ソーセージ	75g	24本	50円	1,200円
レトルト				
ミートソース	285g	12袋	100円	1,200円
レトルトカレー	210g	24箱	98円	2,352円
インスタント				
コーンポタージュ粉末	186g 10袋入り	8箱	318円	2,544円
グラタンの素	2人分入り	12箱	128円	1,536円
混ぜ込み若菜	33g	6袋	98円	588円
カレールー	160g	6箱	158円	948円
乾物				
味付け海苔	5枚入り 6束	24袋	100円	2,400円
海草ミックス	8g	8袋	100円	800円
乾燥ワカメ	50g	2袋	88円	176円
ひじき	40g	4袋	59円	236円
麩	50g	6袋	98円	588円
はるさめ	100g	7袋	100円	700円
乾燥ねぎ	12g	4袋	210円	840円
干しいたけ	16g 7枚入り	8袋	298円	2,384円
高野とうふ	165g 10切れ入り	3箱	248円	744円
切干だいこん	40g	6袋	144円	864円
乾燥にんにく	35g	2袋	102円	204円
乾燥キャベツ	40g	4袋	126円	504円
調味料				
ホットケーキシロップ	300g	3本	298円	894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	2箱	288円	576円
中華味	60g	2袋	100円	200円
味噌	750g	4コ	248円	992円
サラダ油	1, 23	2本	338円	676円
オリーブオイル	200g	2本	258円	516円
ほんだし	8g×24入り(192g)	2箱	298円	596円
野菜				
玉ねぎ	中	24コ	38円	912円
じゃがいも	中	18コ	38円	684円
漬物				
梅干	250g	6パック	498円	2,988円
生もの冷凍用				
油揚げ	2枚入り	6袋	100円	600円

合計 51,523円