

2ヶ月食料備蓄リスト

4人分

| 品目 | 内容量 | 必要量 | 購入価格 | 合計 |
|---------------|---------------|------|-------|---------|
| 主食 | | | | |
| 無洗米 | 5kg | 7袋 | 2180円 | 15,260円 |
| スパゲティー | 250g | 44袋 | 59円 | 2,596円 |
| マルタイラーメン | 2本入り | 16袋 | 105円 | 1,680円 |
| ホットケーキミックス | 200×3袋入り | 4袋 | 218円 | 872円 |
| 缶詰 | | | | |
| ツナ缶 | 80g | 24缶 | 75円 | 1,800円 |
| フルーツ缶 | 425g | 8缶 | 98円 | 784円 |
| コーン缶 | 200g | 16缶 | 79円 | 1,264円 |
| サバの水煮缶 | 190g | 8缶 | 97円 | 776円 |
| スパム缶 | 340g | 8缶 | 298円 | 2,384円 |
| トマト缶 | 400g | 8缶 | 118円 | 944円 |
| 保存食 | | | | |
| 魚肉ソーセージ | 75g | 32本 | 50円 | 1,600円 |
| レトルト | | | | |
| ミートソース | 285g | 16袋 | 100円 | 1,600円 |
| レトルトカレー | 210g | 32箱 | 98円 | 3,136円 |
| インスタント | | | | |
| コーンポタージュ粉末 | 186g 10袋入り | 10箱 | 318円 | 3,180円 |
| グラタンの素 | 2人分入り | 16箱 | 128円 | 2,048円 |
| 混ぜ込み若菜 | 33g | 8袋 | 98円 | 784円 |
| カレールー | 160g | 8箱 | 158円 | 1,264円 |
| 乾物 | | | | |
| 味付け海苔 | 5枚入り 6束 | 32袋 | 100円 | 3,200円 |
| 海草ミックス | 8g | 10袋 | 100円 | 1,000円 |
| 乾燥ワカメ | 50g | 3袋 | 88円 | 264円 |
| ひじき | 40g | 6袋 | 59円 | 354円 |
| 麩 | 50g | 8袋 | 98円 | 784円 |
| はるさめ | 100g | 9袋 | 100円 | 900円 |
| 乾燥ねぎ | 12g | 5袋 | 210円 | 1,050円 |
| 干しいたけ | 16g 7枚入り | 10袋 | 298円 | 2,980円 |
| 高野とうふ | 165g 10切れ入り | 4箱 | 248円 | 992円 |
| 切干だいこん | 40g | 8袋 | 144円 | 1,152円 |
| 乾燥にんにく | 35g | 2袋 | 102円 | 204円 |
| 乾燥キャベツ | 40g | 6袋 | 126円 | 756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 | 3本 | 178円 | 534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 | 6コ | 248円 | 1,488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) | 4箱 | 298円 | 1,192円 |
| 野菜 | | | | |
| 玉ねぎ | 中 | 32コ | 38円 | 1,216円 |
| じゃがいも | 中 | 24コ | 38円 | 912円 |
| 漬物 | | | | |
| 梅干 | 250g | 8パック | 498円 | 3,984円 |
| 生もの冷凍用 | | | | |
| 油揚げ | 2枚入り | 8袋 | 100円 | 800円 |

合計 68,596円