

2週間備蓄リスト

2週間食料備蓄リスト

1人分

品目	内容量	必要量	購入価格	合計
シリアル	200g入り	4袋	178円	712円
ナビスコリッツ	S 13枚3パック入り	4箱	128円	512円
レトルトおかゆ	250g	14袋	98円	1,372円
野菜ジュース缶	190g	14本	38円	532円
フルーツジュース缶	190g	14本	45円	630円
肉・魚缶詰	140g・100g・100g	14缶	97円	1,358円
水ペットボトル	2ℓ	6本	100円	600円
粉末ポカリスエット	74g 1ℓ用	2袋	98円	196円
フルーツ缶	425g	4缶	98円	392円
			合計	6,304円