

2週間備蓄リスト

2週間食料備蓄リスト

4人分

品目	内容量	必要量	購入価格	合計
シリアル	200g入り	16袋	178円	2,848円
ナビスコリッツ	S 13枚3パック入り	16箱	128円	2,048円
レトルトおかゆ	250g	56袋	98円	5,488円
野菜ジュース缶	190g	56本	38円	2,128円
フルーツジュース缶	190g	56本	45円	2,520円
肉・魚缶詰	140g・100g・100g	56缶	97円	5,432円
水ペットボトル	2ℓ	24本	100円	2,400円
粉末ポカリスエット	74g 1ℓ用	8袋	98円	784円
フルーツ缶	425g	16缶	98円	1,568円
			合計	25,216円