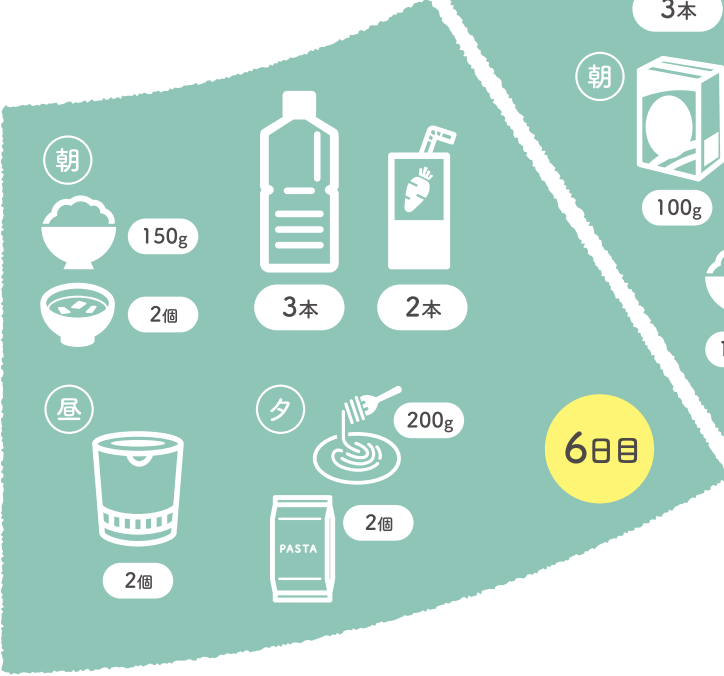
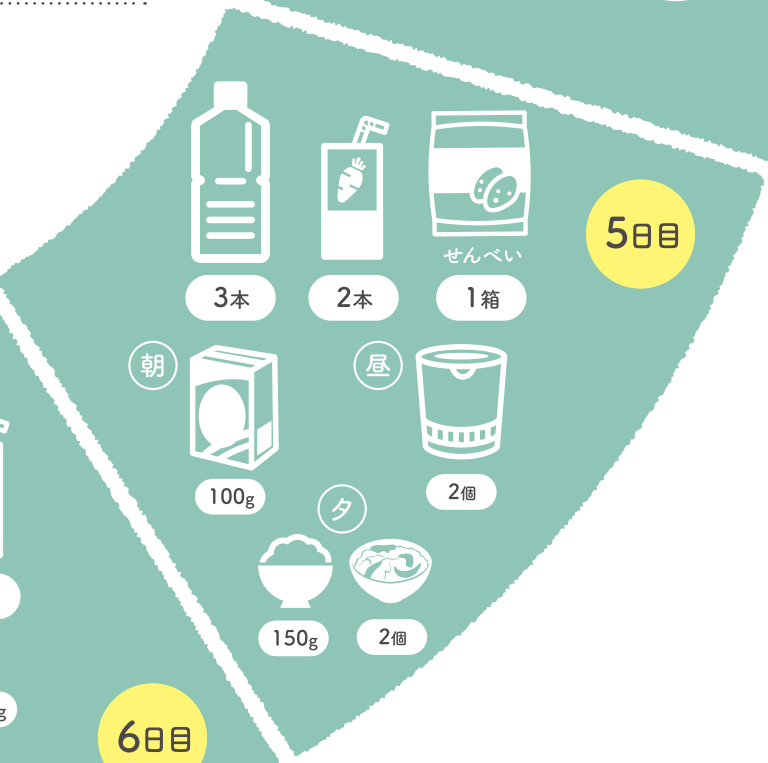
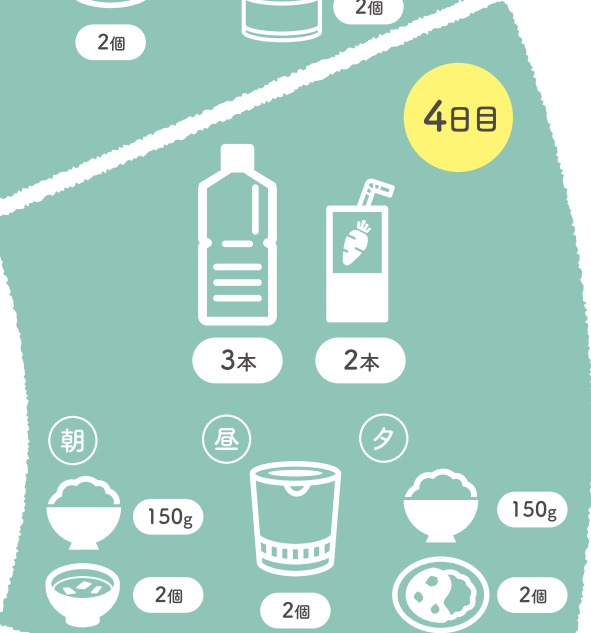
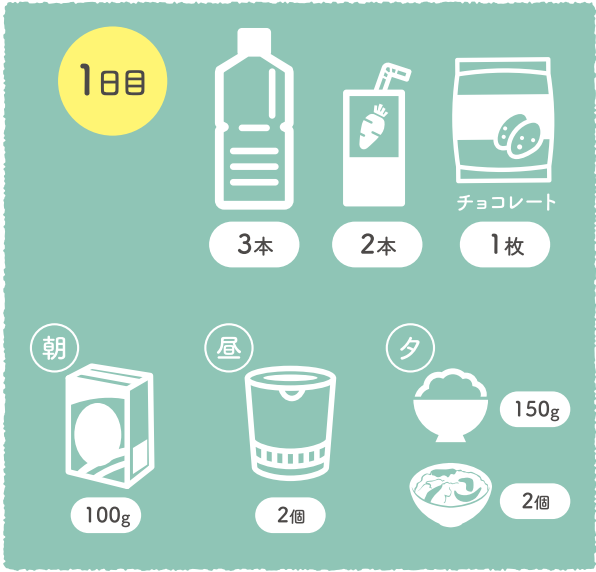
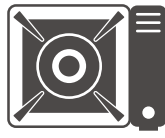




 水 2L 21本	 米 8合 (1合約150g)	 パスタ 400g	 シリアル 400g
 レトルト 牛丼 4個	 レトルト カレー 4個	 レトルト パスタ ソース 4個	 缶詰 2個
 カップ麺 14個	 インスタント 味噌汁 6個	 野菜 ジュース 14本	 お菓子 少量
 ガス コンロ 1個	 ガス ボンベ 12本	 ラップ ポリ袋 60枚入 各1箱	

※大人2人／1週間分の家庭備蓄の例

※1日の献立はあくまでも一例です