

ローリングストックの準備物リスト

1週間分の食事に必要な主食・主菜・副菜のリストです。

カテゴリ	備蓄品	チェック
必需品	 水	☐
	 カセットコンロ	☐
	 カセットボンベ	☐
主食	 パックごはん	☐
	 米	☐
	 乾麺	☐
	 カップ麺	☐
主菜	 レトルト食品	☐
	 パスタソース	☐
	 缶詰	☐
副菜	 日持ちする野菜	☐
	 乾物類	☐
	 インスタントみそ汁・即席スープ	☐
	 ごはんのおとも	☐
その他	 野菜ジュース・果物ジュース	☐
	 常温保存できる牛乳・スキムミルク・コーヒー	☐
	 菓子類	☐
	 調味料	☐