

第3弾

断水中 & 停電中の3日分の食事

～家庭科教員免許家庭履修中の女子大生2人で考えてみた～

1日目 朝食 クリームパン



ロングライフのパン

¥147



リンゴ1/4

¥37(1個¥150)



野菜ジュース

¥190

炭水化物



脂質



ミネラル



タンパク質



ビタミン



1日目 昼食 カレーライス



レトルトカレー

¥108



アルファ化米

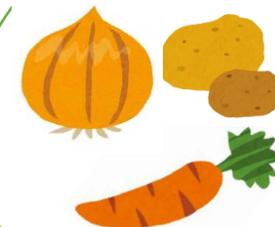
¥302

炭水化物

脂質



ビタミン



タンパク質



1日目 夕食 焼き鳥丼



焼き鳥の缶詰

¥108



アルファ化米

¥302

炭水化物



タンパク質



2日目 朝食 おかゆ



白がゆ(アルファ化米)

¥280



リンゴ1/4

¥37(1個¥150)



野菜ジュース

¥190



乾燥野菜

¥100(10gあたり)



漬物

¥330

炭水化物



ビタミン



1日目 昼食 トマトドリア



アルファ化米
…¥302



トマトソース
…¥108

炭水化物



ビタミン



タンパク質



2日目 夕食 クラッカーとツナサラダ



クラッカー

1食あたり¥400



シーチキン缶

¥108



乾燥野菜

¥100(10gあたり)



マヨネーズ

¥108



野菜ジュース

¥190

ビタミン



炭水化物



タンパク質



脂質



3日目 朝食 ツナトースト



ロングライフのパン
¥1,156(1.75斤)



リンゴ1/4
¥37(1個¥150)



マヨネーズ
¥108



ツナ缶
¥108

炭水化物



脂質



ビタミン



タンパク質



3日目 昼食 つけパン(カレー)



ロングライフのパン

¥1,156(1.75斤)



レトルトカレー

¥108



野菜ジュース

¥190

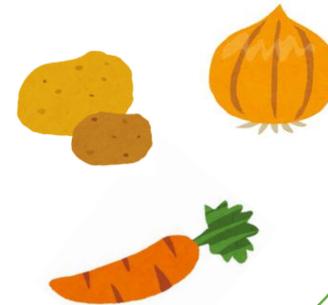
炭水化物



脂質



ビタミン



タンパク質



3日目 夕食 五目ごはんとサバの味噌煮



五目ごはん(アルファ化米)

¥367



サバ缶

¥226

炭水化物



ビタミン



ミネラル

タンパク質



実際に作って見た！！

1日目 昼食



1日目 夕食



2日目 昼食



我が家の備え

500ml × 42本

