

献立案：多彩な備蓄非常食 5日分保存食セット



■ 1日目（総カロリー：1728kcal）

- 朝** 新食缶ベーカリー 黒糖味 361kcal
- 昼** パエリア風ご飯 372kcal
- 間** えいようかん カゴメ野菜ジュース 248kcal
- 夕** 白飯 野菜カレー 卵スープ 747kcal



■ 2日目（総カロリー：1656kcal）

- 朝** e-パン キャラメルチョコ味 380kcal
- 昼** ベベロンチーノ 207kcal
- 間** えいようかん バランスパワー 571kcal
- 夕** 五目ご飯 きんぴら オニオンスープ 498kcal



■ 3日目（総カロリー：1720kcal）

- 朝** 新食感ベーカリー オレンジ味 348kcal
- 昼** カルボナーラ 271kcal
- 間** ミルクビスケット えいようかん 532kcal
- 夕** わかめご飯 おでん みそ汁 569kcal



■ 4日目（総カロリー：1661kcal）

- 朝** コッペパン 409kcal
- 昼** ドライカレー 376kcal
- 間** えいようかん パワーフルーツキャンディ 190kcal
- 夕** 梅じゃこご飯 ハンバーグ煮込み 野菜スープ 686kcal



■ 5日目（総カロリー：1642kcal）

- 朝** e-パン パンプキン味 379kcal
- 昼** えびピラフ 376kcal
- 間** えいようかん 野菜ジュース 248kcal
- 夕** 青菜ご飯 鯖味噌煮 豚汁 639kcal

※上記のような食事を1週間以上の長期間続けるのはお控え下さい。
 好きなものを食べたり、食べきれない量の摂取など、無理のない食事を心掛けましょう。
 ※セット内には保存水 500ml×6本入っておりますが、それ以外でも十分な水分を摂取する必要があります。
 （一人一日あたり 2000ml 水分の摂取が必要とされております）
 ※必要とされる摂取カロリーは、体型や性別、年齢の他、労働条件などにより個人差があります。

発売元 株式会社 MT-NET
 兵庫県神戸市西区伊川谷町有瀬 787-4
 お問い合わせ先 TEL: 0120-078-514
<http://www.mt-net.co.jp>

