

## 献立案：多彩な備蓄非常食 7日分保存食セット



### ■ 1日目 (総カロリー：1596kcal)

朝	e-パン キャラメルチョコ味	380kcal
昼	きのご pasta	221kcal
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：1572kcal)

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 カゴメ野菜ジュース	248kcal
夕	わかめご飯 おでん みそ汁	569kcal



### ■ 3日目 (総カロリー：1629kcal)

朝	新食感ベーカリー コーヒー味	351kcal
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	パエリア風ご飯 豚汁	475kcal



### ■ 4日目 (総カロリー：1628kcal)

朝	新食感ベーカリー 黒糖味	361kcal
昼	根菜ご飯	369kcal
間	バランスパワー	400kcal
夕	五目ご飯 きんぴら オニオンスープ	498kcal



### ■ 5日目 (総カロリー：1625kcal)

朝	e-パン 黒豆味	349kcal
昼	ペペロンチーノ	207kcal
間	ミニクラッカー	369kcal
夕	白飯 ハンバーグ煮込み 野菜スープ	700kcal



### ■ 6日目 (総カロリー：1594kcal)

朝	新食感ベーカリー オレンジ味	348kcal
昼	青菜ご飯 筑前煮	459kcal
間	えいようかん パワフルフルーツキャンディ	190kcal
夕	梅じゃご飯 肉じゃが 卵スープ	597kcal



### ■ 7日目 (総カロリー：1607kcal)

朝	コッペパン	409kcal
昼	ドライカレー	376kcal
間	えいようかん カゴメ野菜ジュース	248kcal
夕	わかめご飯 鯖味噌煮 みそ汁	574kcal

※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×8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>

