

月 火 水 木 金

9/1 防災の日 食の備えは万全ですか？

家庭備蓄は「ローリングストック」で！

非常時に備えて最低3日分、できれば1週間分の水や食品を備えておくことが推奨されています。非常食にプラスし、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、使った分を買い足す「ローリングストック」で、無理なく備えるのがおすすめです。

2	ごはん(M) 牛乳	3	黒糖パン 牛乳	4	ごはん(M) 牛乳	5	ごはん(M) 牛乳	6	コッペパン 牛乳
カレーライス(ルウ)	豚もも肉 32.5 赤	じゃがいものマヨネーズ焼き	カリフラワーのカービュルス	豚肉のしょうが焼き	なっばの煮びたし	なすと厚揚げの肉みそ炒め	かぼちゃの天ぷら	ひじきコロッケ	小松菜とソーセージのソテー
りんごピューレ 23.4 緑	玉葱 ★87.8 緑	★70.0 黄	カリフラワー 13.0 緑	玉葱 78.0 赤	厚揚げ 19.5 赤	★91.0 緑	かぼちゃ 30.0 緑	じゃがいも ★84.5 黄	小松菜 ☆52.0 緑
トマトピューレ 17.6 緑	★52.0 黄	★25.0 緑	キャベツ 19.5 緑	しめじ ☆39.0 緑	白菜 39.0 緑	19.5 赤	小麦粉 7.0 黄	玉葱 ☆20.0 緑	ポークウインナー 13.0 赤
ブルーベリー 2.3 緑	にんにく 26.0 緑	ポークウインナー 20.0 赤	★13.0 緑	土しょうが 3.9 緑	小松菜 ☆13.0 緑	13.0 赤	小麦粉 1.5 黄	にんにく 5.2 緑	米白絞油 0.4 黄
土しょうが 0.6 緑	土しょうが 0.6 緑	ホールコーン 10.0 緑	砂糖 3.3 黄	土しょうが 3.9 緑	にんにく 6.5 緑	13.0 赤	自然塩 0.2 赤	芽ひじき 2.0 赤	自然塩 0.1 赤
にんにく ★0.6 緑	★0.6 緑	小麦粉 3.9 黄	レモン果汁 2.6 緑	濃口しょうゆ 6.8 緑	土しょうが 1.3 緑	13.0 赤	米白絞油 3.0 黄	濃口しょうゆ 2.6 黄	こしょう 0.1 赤
カレー粉 0.8 緑	★0.6 緑	米白絞油 4.6 黄	菜種サラダ油 1.3 黄	酒 3.9 黄	にんにく ★0.5 緑	13.0 赤	豆腐 26.0 赤	砂糖 2.6 黄	キャベツ 19.5 緑
タメリック 0.4 緑	★0.6 緑	自然塩 1.8 赤	自然塩 0.5 赤	砂糖 2.0 黄	★0.5 緑	13.0 赤	ごま油 0.3 黄	ごま油 0.3 黄	玉葱 ☆19.5 緑
クミン 0.1 緑	★0.6 緑	こしょう 0.1 赤	カレー粉 0.1 赤	米白絞油 2.0 黄	★0.5 緑	13.0 赤	こしょう 0.1 赤	こしょう 0.1 赤	★83.2 黄
コリアンダー 0.1 緑	★0.6 緑	とんこつ 17.6 黄	とんこつ 13.0 黄	でんぶん 1.6 黄	★0.5 緑	13.0 赤	とんこつ 13.0 赤	とんこつ 13.0 赤	★83.2 黄
パセリ 0.1 赤	★0.6 緑	とんこつ 17.6 黄	とんこつ 13.0 黄	でんぶん 1.6 黄	★0.5 緑	13.0 赤	とんこつ 13.0 赤	とんこつ 13.0 赤	★83.2 黄
パセリ 0.1 赤	★0.6 緑	とんこつ 17.6 黄	とんこつ 13.0 黄	でんぶん 1.6 黄	★0.5 緑	13.0 赤	とんこつ 13.0 赤	とんこつ 13.0 赤	★83.2 黄
パセリ 0.1 赤	★0.6 緑	とんこつ 17.6 黄	とんこつ 13.0 黄	でんぶん 1.6 黄	★0.5 緑	13.0 赤	とんこつ 13.0 赤	とんこつ 13.0 赤	★83.2 黄
パセリ 0.1 赤	★0.6 緑	とんこつ 17.6 黄	とんこつ 13.0 黄	でんぶん 1.6 黄	★0.5 緑	13.0 赤	とんこつ 13.0 赤	とんこつ 13.0 赤	★83.2 黄
パセリ 0.1 赤	★0.6 緑	とんこつ 17.6 黄	とんこつ 13.0 黄	でんぶん 1.6 黄	★0.5 緑	13.0 赤	とんこつ 13.0 赤	とんこつ 13.0 赤	★83.2 黄
パセリ 0.1 赤	★0.6 緑	とんこつ 17.6 黄	とんこつ 13.0 黄	でんぶん 1.6 黄	★0.5 緑	13.0 赤	とんこつ 13.0 赤	とんこつ 13.0 赤	★83.2 黄
パセリ 0.1 赤	★0.6 緑	とんこつ 17.6 黄	とんこつ 13.0 黄	でんぶん 1.6 黄	★0.5 緑	13.0 赤	とんこつ 13.0 赤	とんこつ 13.0 赤	★83.2 黄
パセリ 0.1 赤	★0.6 緑	とんこつ 17.6 黄	とんこつ 13.0 黄	でんぶん 1.6 黄	★0.5 緑	13.0 赤	とんこつ 13.0 赤	とんこつ 13.0 赤	★83.2 黄
パセリ 0.1 赤	★0.6 緑	とんこつ 17.6 黄	とんこつ 13.0 黄	でんぶん 1.6 黄	★0.5 緑	13.0 赤	とんこつ 13.0 赤	とんこつ 13.0 赤	★83.2 黄
パセリ 0.1 赤	★0.6 緑	とんこつ 17.6 黄	とんこつ 13.0 黄	でんぶん 1.6 黄	★0.5 緑	13.0 赤	とんこつ 13.0 赤	とんこつ 13.0 赤	★83.2 黄
パセリ 0.1 赤	★0.6 緑	とんこつ 17.6 黄	とんこつ 13.0 黄	でんぶん 1.6 黄	★0.5 緑	13.0 赤	とんこつ 13.0 赤	とんこつ 13.0 赤	★83.2 黄
パセリ 0.1 赤	★0.6 緑	とんこつ 17.6 黄	とんこつ 13.0 黄	でんぶん 1.6 黄	★0.5 緑	13.0 赤	とんこつ 13.0 赤	とんこつ 13.0 赤	★83.2 黄
パセリ 0.1 赤	★0.6 緑	とんこつ 17.6 黄	とんこつ 13.0 黄	でんぶん 1.6 黄	★0.5 緑	13.0 赤	とんこつ 13.0 赤	とんこつ 13.0 赤	★83.2 黄
パセリ 0.1 赤	★0.6 緑	とんこつ 17.6 黄	とんこつ 13.0 黄	でんぶん 1.6 黄	★0.5 緑	13.0 赤	とんこつ 13.0 赤	とんこつ 13.0 赤	★83.2 黄
パセリ 0.1 赤	★0.6 緑	とんこつ 17.6 黄	とんこつ 13.0 黄	でんぶん 1.6 黄	★0.5 緑	13.0 赤	とんこつ 13.0 赤	とんこつ 13.0 赤	★83.2 黄
パセリ 0.1 赤	★0.6 緑	とんこつ 17.6 黄	とんこつ 13.0 黄	でんぶん 1.6 黄	★0.5 緑	13.0 赤	とんこつ 13.0 赤	とんこつ 13.0 赤	★83.2 黄
パセリ 0.1 赤	★0.6 緑	とんこつ 17.6 黄	とんこつ 13.0 黄	でんぶん 1.6 黄	★0.5 緑	13.0 赤	とんこつ 13.0 赤	とんこつ 13.0 赤	★83.2 黄
パセリ 0.1 赤	★0.6 緑	とんこつ 17.6 黄	とんこつ 13.0 黄	でんぶん 1.6 黄	★0.5 緑	13.0 赤	とんこつ 13.0 赤	とんこつ 13.0 赤	★83.2 黄
パセリ 0.1 赤	★0.6 緑	とんこつ 17.6 黄	とんこつ 13.0 黄	でんぶん 1.6 黄	★0.5 緑	13.0 赤	とんこつ 13.0 赤	とんこつ 13.0 赤	★83.2 黄
パセリ 0.1 赤	★0.6 緑	とんこつ 17.6 黄	とんこつ 13.0 黄	でんぶん 1.6 黄	★0.5 緑	13.0 赤	とんこつ 13.0 赤	とんこつ 13.0 赤	★83.2 黄
パセリ 0.1 赤	★0.6 緑	とんこつ 17.6 黄	とんこつ 13.0 黄	でんぶん 1.6 黄	★0.5 緑	13.0 赤	とんこつ 13.0 赤	とんこつ 13.0 赤	★83.2 黄
パセリ 0.1 赤	★0.6 緑	とんこつ 17.6 黄	とんこつ 13.0 黄	でんぶん 1.6 黄	★0.5 緑	13.0 赤	とんこつ 13.0 赤	とんこつ 13.0 赤	★83.2 黄
パセリ 0.1 赤	★0.6 緑	とんこつ 17.6 黄	とんこつ 13.0 黄	でんぶん 1.6 黄	★0.5 緑	13.0 赤	とんこつ 13.0 赤	とんこつ 13.0 赤	★83.2 黄
パセリ 0.1 赤	★0.6 緑	とんこつ 17.6 黄	とんこつ 13.0 黄	でんぶん 1.6 黄	★0.5 緑	13.0 赤	とんこつ 13.0 赤	とんこつ 13.0 赤	★83.2 黄
パセリ 0.1 赤	★0.6 緑	とんこつ 17.6 黄	とんこつ 13.0 黄	でんぶん 1.6 黄	★0.5 緑	13.0 赤	とんこつ 13.0 赤	とんこつ 13.0 赤	★83.2 黄
パセリ 0.1 赤	★0.6 緑	とんこつ 17.6 黄	とんこつ 13.0 黄	でんぶん 1.6 黄	★0.5 緑	13.0 赤	とんこつ 13.0 赤	とんこつ 13.0 赤	★83.2 黄
パセリ 0.1 赤	★0.6 緑	とんこつ 17.6 黄	とんこつ 13.0 黄	でんぶん 1.6 黄	★0.5 緑	13.0 赤	とんこつ 13.0 赤	とんこつ 13.0 赤	★83.2 黄
パセリ 0.1 赤	★0.6 緑	とんこつ 17.6 黄	とんこつ 13.0 黄	でんぶん 1.6 黄	★0.5 緑	13.0 赤	とんこつ 13.0 赤	とんこつ 13.0 赤	★83.2 黄
パセリ 0.1 赤	★0.6 緑	とんこつ 17.6 黄	とんこつ 13.0 黄	でんぶん 1.6 黄	★0.5 緑	13.0 赤	とんこつ 13.0 赤	とんこつ 13.0 赤	★83.2 黄
パセリ 0.1 赤	★0.6 緑	とんこつ 17.6 黄	とんこつ 13.0 黄	でんぶん 1.6 黄	★0.5 緑	13.0 赤	とんこつ 13.0 赤	とんこつ 13.0 赤	★83.2 黄
パセリ 0.1 赤	★0.6 緑	とんこつ 17.6 黄	とんこつ 13.0 黄	でんぶん 1.6 黄	★0.5 緑	13.0 赤	とんこつ 13.0 赤	とんこつ 13.0 赤	★83.2 黄
パセリ 0.1 赤	★0.6 緑	とんこつ 17.6 黄	とんこつ 13.0 黄	でんぶん 1.6 黄	★0.5 緑	13.0 赤	とんこつ 13.0 赤	とんこつ 13.0 赤	★83.2 黄
パセリ 0.1 赤	★0.6 緑	とんこつ 17.6 黄	とんこつ 13.0 黄	でんぶん 1.6 黄	★0.5 緑	13.0 赤	とんこつ 13.0 赤	とんこつ 13.0 赤	★83.2 黄
パセリ 0.1 赤	★0.6 緑	とんこつ 17.6 黄	とんこつ 13.0 黄	でんぶん 1.6 黄	★0.5 緑	13.0 赤	とんこつ 13.0 赤	とんこつ 13.0 赤	★83.2 黄
パセリ 0.1 赤	★0.6 緑	とんこつ 17.6 黄	とんこつ 13.0 黄	でんぶん 1.6 黄	★0.5 緑	13.0 赤	とんこつ 13.0 赤	とんこつ 13.0 赤	★83.2 黄
パセリ 0.1 赤	★0.6 緑	とんこつ 17.6 黄	とんこつ 13.0 黄	でんぶん 1.6 黄	★0.5 緑	13.0 赤	とんこつ 13.0 赤	とんこつ 13.0 赤	★83.2 黄
パセリ 0.1 赤	★0.6 緑	とんこつ 17.6 黄	とんこつ 13.0 黄	でんぶん 1.6 黄	★0.5 緑	13.0 赤	とんこつ 13.0 赤	とんこつ 13.0 赤	★83.2 黄
パセリ 0.1 赤	★0.6 緑	とんこつ 17.6 黄	とんこつ 13.0 黄	でんぶん 1.6 黄	★0.5 緑	13.0 赤	とんこつ 13.0 赤	とんこつ 13.0 赤	★83.2 黄
パセリ 0.1 赤	★0.6 緑	とんこつ 17.6 黄	とんこつ 13.0 黄	でんぶん 1.6 黄	★0.5 緑	13.0 赤	とんこつ 13.0 赤	とんこつ 13.0 赤	★83.2 黄
パセリ 0.1 赤	★0.6 緑	とんこつ 17.6 黄	とんこつ 13.0 黄	でんぶん 1.6 黄	★0.5 緑	13.0 赤	とんこつ 13.0 赤	とんこつ 13.0 赤	★83.2 黄
パセリ 0.1 赤	★0.6 緑	とんこつ 17.6 黄	とんこつ 13.0 黄	でんぶん 1.6 黄	★0.5 緑	13.0 赤	とんこつ 13.0 赤	とんこつ 13.0 赤	★83.2 黄
パセリ 0.1 赤	★0.6 緑	とんこつ 17.6 黄	とんこつ 13.0 黄	でんぶん 1.6 黄	★0.5 緑	13.0 赤	とんこつ 13.0 赤	とんこつ 13.0 赤	★83.2 黄
パセリ 0.1 赤	★0.6 緑	とんこつ 17.6 黄	とんこつ 13.0 黄	でんぶん 1.6 黄	★0.5 緑	13.0 赤	とんこつ 13.0 赤	とんこつ 13.0 赤	★83.2 黄
パセリ 0.1 赤	★0.6 緑	とんこつ 17.6 黄	とんこつ 13.0 黄	でんぶん 1.6 黄	★0.5 緑	13.0 赤	とんこつ 13.0 赤	とんこつ 13.0 赤	★83.2 黄
パセリ 0.1 赤	★0.6 緑	とんこつ 17.6 黄	とんこつ 13.0 黄	でんぶん 1.6 黄	★0.5 緑	13.0 赤	とんこつ 13.0 赤	とんこつ 13.0 赤	★83.2 黄
パセリ 0.1 赤	★0.6 緑	とんこつ 17.6 黄	とんこつ 13.0 黄	でんぶん 1.6 黄	★0.5 緑	13.0 赤	とんこつ 13.0 赤	とんこつ 13.0 赤	★83.2 黄
パセリ 0.1 赤	★0.6 緑	とんこつ 17.6 黄	とんこつ 13.0 黄	でんぶん 1.6 黄	★0.5 緑	13.0 赤	とんこつ 13.0 赤	とんこつ 13.0 赤	★83.2 黄
パセリ 0.1 赤	★0.6 緑	とんこつ 17.6 黄	とんこつ 13.0 黄	でんぶん 1.6 黄	★0.5 緑	13.0 赤	とんこつ 13.0 赤	とんこつ 13.0 赤	★83.2 黄
パセリ 0.1 赤	★0.6 緑	とんこつ 17.6 黄	とんこつ 13.0 黄	でんぶん 1.6 黄	★0.5 緑	13.0 赤	とんこつ 13.0 赤	とんこつ 13.0 赤	★83.2 黄
パセリ 0.1 赤	★0.6 緑	とんこつ 17.6 黄	とんこつ 13.0 黄	でんぶん 1.6 黄	★0.5 緑	13.0 赤	とんこつ 13.0 赤	とんこつ 13.0 赤	★83.2 黄
パセリ 0.1 赤	★0.6 緑	とんこつ 17.6 黄	とんこつ 13.0 黄</						