

献立組み合わせ（1名分）

※この献立組み合わせはあくまでも例です。

	1日目	2日目	3日目
朝	レトルトご飯（防災備蓄品） 主菜（缶詰） みそ汁（防災備蓄品）	レトルトご飯（防災備蓄品） 主菜（缶詰） みそ汁（防災備蓄品）	レトルトご飯（防災備蓄品） 主菜（缶詰） みそ汁（防災備蓄品）
昼	カップラーメン パン（防災備蓄品）	カップラーメン パン（防災備蓄品）	カップラーメン パン（防災備蓄品）
夜	ご飯（パック） 主菜（レトルト食品） 副菜（缶詰） スープ（防災備蓄品）	ご飯（パック） 主菜（レトルト食品） 副菜（缶詰） スープ（防災備蓄品）	ご飯（パック） 主菜（レトルト食品） 副菜（缶詰） スープ（防災備蓄品）

※以下の捕食も合わせて支援させていただきます。

- 野菜ジュース
- スポーツドリンク
- 水（防災備蓄品）
- ゼリー飲料
- 栄養補助食品（防災備蓄品）
- お菓子（防災備蓄品）