

	朝	昼	夕	間食
<p>3日目</p> <p>傷みやすい食材 を使い切ったら、 備蓄食料品 を使いましょう</p>	<p>備蓄用パン コンビーフ、キャベツ アップルジュース</p> 	<p>ごはん【P.C】 おでん、果物缶 野菜ジュース</p> 	<p>牛丼(P.C ごはん+レトルト) 即席スープ (乾燥野菜)</p> 	<p>クッキー 水</p> 