保存食料 ●カロリー・食物アレルギー(7品目)一覧

(※1 調理の必要な食品の場合は調理前の熱量です。)
一般的な成人の1日あたりの摂取カロリーの目安は、年齢・体格などの条件によって違ってきますが、およそ女性1800kcal、男性2200kcal前後です。下記のカロリー表を参考に保存食料の備蓄量を計算してください。

商品名	商品コード	目安として約1食(1包装)あたりの熱量(kcal)※1		100gあたりの熱量(kcal)	乳	卵	小麦	落花生	そば	えび	かに
はぐくみ 小・大缶	2051・2053	――		512	●						
MA-mi 大缶	2048	――		477	●						
ビスコ保存缶	2351	1パック(20.6g)	98	476	●		●				
保存用ビスコ コンパクトタイプ	2358・2352	1袋(61.8g)	294	476	●		●				
カンパン 110g	2024	1缶(110g)	452	411			●				
保存用大型カンパン	2028・2029	1食(115g)	481	418			●				
保存用ビスケット	2202・2203	1食(66g)	301	456	●		●				
保存用クラッカー	2206・2207	1食(54g)	248	459			●				
尾西のライスクッキー ココナッツ風味	2405	1食(48g)	276	575							
尾西のライスクッキー いちご味	2408	1食(48g)	263	548							
7年保存クッキー チーズ	2413	1食(70g)	328	468	●	●	●				
7年保存クッキー ココナッツ	2415	1食(70g)	335	478	●	●	●				
7年保存クッキー パンプキン	2417	1食(70g)	332	474	●	●	●				
缶入ミニクラッカー	2210	1缶(75g)	369	492			●				
あたり前田のクラッカー	2224	1缶(135g)	697	516	●		●				
ヒジョウショク ER 9食入	2401	1個(56g)	274	489	●		●	●			
保存食 塩せんべい	2140	1袋(80g)	310	388							
保存用ファイバービスケット	2208	1袋(80g)	355	444			●				
ミルクスティック	2430	1袋(48g)	200	417	●						
スーパーバランス 6YEARS	2419	1パック(82.8g)	400	483	●	●	●				
カロリーメイト・ロングライフ	2365	1食(40g)	200	500	●	●	●				
野菜一日これ一本 長期保存用(30缶)	2368	1本(190g)	77	41							
5年保存茶	2397	1本(1.5g)	0	0							
チューブ入チョコ	2440	1本(80g)	478	597	●						
非常災害用ドロップス	2057	1缶(140g)	547	391							
えいようかん	2453	1食(60g)	171	285							
7年保存レトルトパン ブルーベリー	2447	1袋(100g)	376	376	●	●	●				
7年保存レトルトパン ミルクブレッド	2448	1袋(100g)	377	377	●	●	●				
7年保存レトルトパン チョコレート	2449	1袋(100g)	377	377	●	●	●				
パンですよ! チョコチップ	2340	1缶(100g)	380	380	●	●	●				
パンですよ! レーズン	2342	1缶(100g)	332	332	●	●	●				
パンですよ! コーヒーナッツ	2344	1缶(100g)	367	367	●	●	●				
パンの缶詰	2030	1缶(95g)	377	397	●	●	●				
マフィン's工房 チョコチップ	2570	1缶(100g)	431	431	●	●	●				
マフィン's工房 オレンジピール	2580	1缶(100g)	422	422	●	●	●				
マフィン's工房 アーモンド	2590	1缶(100g)	454	454	●	●	●				
新食缶ベーカリー 缶入りソフトパン コーヒー	2630	1缶(100g)	351	351	●	●	●				
新食缶ベーカリー 缶入りソフトパン 黒糖	2632	1缶(100g)	361	361	●	●	●				
新食缶ベーカリー 缶入りソフトパン オレンジ	2634	1缶(100g)	348	348	●	●	●				
新食缶ベーカリー 缶入りソフトパン プレーン(Egg フリー)	2636	1缶(100g)	337	337	●		●				
保存用即席乾燥餅 きなこ餅	2461	1袋(94g)	345	367	●						
保存用即席乾燥餅 あんこ餅	2471	1袋(100g)	363	363	●						
保存用即席乾燥餅 いそべ餅	2481	1袋(83g)	300	362	●		●				
大量備蓄用・即席乾燥餅	2490	1食(45g)	160	356	●						
にんべん「かつお節」だしがゆ 鮪	2640	1食(200g)	78	39							
にんべん「かつお節」だしがゆ こんぶ	2642	1食(200g)	67	34							
にんべん「かつお節」だしがゆ あずき	2644	1食(200g)	95	48							
災害食用梅がゆ	2495	1食(200g)	100	50							
アルファ米 白がゆ	2164	1食(42g)	150	357							
アルファ米 梅がゆ	2165	1食(42g)	151	359							
こまちがゆ	2070	1食(280g)	129	46							
アルファ米炊き出しセット おかゆ(50食)	2166	1食(40g)	149	373							
非常食セット	非常用玄米がゆ	2270	1袋(220g)	158	72							
	非常用玄米小豆がゆ	2270	1袋(235g)	157	67							
	非常用甘辛豚肉	2270	1袋(50g)	93	186							
	非常用きのこの佃煮	2270	1袋(50g)	58	116							
非常食Bセット	非常用玄米がゆ	2275	1袋(220g)	158	72							
	非常用玄米梅がゆ	2275	1袋(220g)	141	64							
	非常用四目野菜のネギ油ピリ辛煮	2275	1袋(50g)	89	178							
	非常用ごぼうと鶏肉のしょうが煮	2275	1袋(50g)	64	128							
非常食Cセット	非常用玄米がゆ	2280	1袋(220g)	158	72							
	非常用玄米梅がゆ	2280	1袋(220g)	141	64							
	非常用鶏肉とごぼうの旨煮	2280	1袋(50g)	48	96							
	非常用大豆と野菜のひじき煮	2280	1袋(50g)	50	100							
洋風とり雑炊		2294	1食(38g)	150	394			●				
洋風えび雑炊		2296	1食(43g)	200	465	●					●	

商品名		商品コード	目安として約1食(1包装)あたりの熱量(kcal)※1		100gあたりの熱量(kcal)	乳	卵	小麦	落花生	そば	えび	かに
アルファ米	ドライカレー	2147・2167	1食(100g)	361	361	●		●				
	チキンライス	2148・2168	1食(100g)	359	359			●				
	えびピラフ	2149	1食(100g)	361	361	●		●			●	●
	白飯	2153・2173	1食(100g)	366	366							
	赤飯	2151・2171	1食(100g)	355	355							
	山菜おこわ	2152・2172	1食(100g)	359	359							
	五目ごはん	2154・2174	1食(100g)	377	377			●				
	わかめごはん	2155・2175	1食(100g)	361	361							
	松茸ごはん	2181	1食(100g)	366	366	●		●				
	田舎ごはん	2182・2176	1食(100g)	362	362							
新潟のごはん(50g)		2548	1食(50g)	194	388							
はんぷん米		2550	1食(100g)	366	366							
救命ライス(しお)		2561	1袋(100g)	501	501							
救命ライス(カレー)		2563	1袋(100g)	530	530							
救命ライス(うめ)		2565	1袋(100g)	533	533							
梅干		2410	1粒(6g)	2	34							
レトルト保存食	白ごはん	2510	1食(200g)	308	154							
	きのこごはん	2520	1食(200g)	306	153			●				
	ビーフカレー	2540	1食(200g)	180	90			●				
7年保存レトルト食品	カレーピラフ	2600	1食(230g)	327	142							
	五目ごはん	2602	1食(230g)	306	133							
	コーンピラフ	2604	1食(230g)	320	139							
尾西のビーフカレーライスセット(30食)		2546	1食(300g)	532	177							
常備用カレー職人(甘口・中辛) 3食パック		2616・2626	1食(170g)	107	63			●				
おでん缶		2091	1缶(280g)	122	44	●	●	●				
保存用味噌ラーメン		2242・2248	1食(78.2g)	274	351	●		●				
野菜たっぷりトマトのスープ		2372	1食(160g)	67	42			●				
野菜たっぷりかぼちゃのスープ		2374	1食(160g)	81	51			●				
野菜たっぷり豆のスープ		2376	1食(160g)	86	54	●		●				
野菜たっぷりきのこのスープ		2378	1食(160g)	51	32			●				
サバイバルフーズ	クラッカー	2007	1食(87g)	368	423			●				
	チキンシチュー	2009	1食(54g)	246	455	●		●				
	野菜シチュー	2010	1食(44g)	187	424			●				
	野菜のクリームパスタ	2285	1食(60g)	230	384	●		●				
	マカロニ アンド チーズ	2287	1食(57.9g)	288	498	●		●				
野菜ミックス(2〜3食分)		2093	1食(25g)	84	334	●		●				
野菜ミックス(一斗缶)		2097	1食(18g)	59	325	●		●				
ほうれん草のみそ汁		2128	1食(7g)	25	357							
たまごスープ		2129	1食(7g)	27	385	●	●	●				
かに雑炊		2130	1食(21.5g)	80	372	●	●	●				●
親子丼の素		2131	1食(22g)	92	418		●	●				
にゅうめん		2133	1食(15g)	57	380		●	●				
容器付き非常用保存食 ほうれん草のおみそ汁		2108	1食(7g)	24	343							
容器付き非常用保存食 たまごスープ		2109	1食(7g)	27	386	●	●	●				
ポケットワン	ポケットワン おみそ汁	2121	1食(9.5g)	32	337			●				
	ポケットワン コーンスープ	2122	1食(9.8g)	32	327							
	ポケットワン わかめスープ	2126	1食(9.5g)	28	295							
保存用けんちん汁		2136	1食(9.5g)	46	485			●				
保存用とん汁		2138	1食(13.5g)	66	485			●				
お惣菜缶詰	きんぴらごぼう	2261	1缶(45g)	45	100			●				
	ごもく豆	2262	1缶(70g)	88	126			●				
	切り干しだいこん	2263	1缶(65g)	102	157			●				
	ひじき	2264	1缶(65g)	85	131			●				
	かぼちゃいとこ煮	2267	1缶(60g)	73	122			●				
缶詰	コンビーフ	2044	1缶(100g)	244	244	●						
	さば味噌煮	2062	1缶(190g)	332	175							
	いわし味付	2063	1缶(100g)	190	190			●				
	まぐろ油漬(ライトツナ・フレーク)	2065	1缶(70g)	217	310							
	さんま味付	2068	1缶(140g)	342	244			●				
	うまい! 鯖水煮	2102	1缶(150g)	276	184							
	うまい! 鯖醤油煮	2103	1缶(150g)	318	212			●				
	うまい! 秋刀魚味噌	2104	1缶(150g)	362	241							
	やきとり たれ味	2105	1缶(75g)	144	195			●				
	やきとり 塩味	2107	1缶(70g)	118	164	●	●	●				
	朝からフルーツ パイミン	2049	1缶(190g)	99	52							

※供給時期により栄養成分は異なる可能性があります。 ※コンタミネーションは表示していません。