保存食料 ● カロリー・食物アレルギー（8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	くるみ
災害食用ハイハイン	2143	1袋（20g） 13	376								
はぐくみ 小・大缶	2051・2059	――	512	●							
ニューMA-1　大缶	2061	――	477								
ビスコ保存缶	2351	1パック（20.6g） 97	470	●		●					
保存用ビスコ　コンパクトタイプ	2358・2352	1袋（61.8g） 291	470	●		●					
カンパン 110g	2024	1缶（110g） 449	408			●					
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			●					
カニヤバリヤ®ソフトカンパン	2201	1食（76g） 304	400			●					
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	●	●	●					
尾西のライスクッキー ココナッツ	2405	1食（56g） 305	635								
尾西のライスクッキー いちご	2408	1食（48g） 263	548								
缶入クラッカー	2211	1缶（75g） 373	497	●		●					
缶入ミルクビスケット	2220	1缶（75g） 351	468	●		●					
ER PLUS ココナッツ風味 9食入	2491	1個（56g） 279	499								
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（43.2g） 184	425	●							
スーパーバランス	2419	1パック（82g） 400	483	●	●	●					
カロリーメイト・ロングライフ	2365	1食（40g） 200	500	●	●	●					
ゼリー飲料 ライフストック ペアー	2395	1袋（100g） 205	205								
ゼリー飲料 ライフストック グレープ	2391	1袋（100g） 204	204								
ゼリー飲料 ライフストック バランスタイプ	2387	1袋（100g） 65	65								
ゼリー飲料 ライフストック ウォーターブレイク	2388	1袋（100g） 81	81								
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								
野菜一日これ一本 長期保存用（30缶）	2368	1本（190g） 83	44								
みんなの保存食7年保存レトルト米粉パン	2441・2438	1袋（76g） 302	397								
みんなの保存食7年保存レトルト米粉パン ココア味	2439	1袋（76g） 304	400								
ひだまりパン プレーン	2690	1袋（70g） 257	367	●	●	●					
ひだまりパン チョコ	2692	1袋（70g） 251	359	●	●	●					
ひだまりパン メープル	2694	1袋（70g） 251	359	●	●	●					
備蓄deボローニャ プレーン	2670	1缶（100g） 370	370	●	●	●					
備蓄deボローニャ ライ麦オレンジ	2672	1缶（100g） 360	360	●	●	●					●
備蓄deボローニャ メープル	2674	1缶（100g） 382	382	●	●	●					

※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。

保存食料 ●カロリー・食物アレルギー(8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

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	くるみ
7年保存レトルトパン ブルーベリー		2447	1袋(100g) 375	375	●	●	●					
7年保存レトルトパン ミルクブレッド		2448	1袋(100g) 372	372	●	●	●					
7年保存レトルトパン チョコレート		2449	1袋(100g) 371	371	●	●	●					
7年保存レトルトパン メープル		2444	1袋(100g) 406	406	●	●	●					
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	●	●	●					●
パンですよ! あずきミルク		2346	1缶(100g) 385	385	●	●	●					
パンですよ! プレーン(卵不使用)		2347	1缶(100g) 361	361	●		●					
新・食・缶ベーカリー 缶入りソフトパン メロン		2637	1缶(100g) 357	357	●	●	●					
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	●		●					
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) 356	356			●					
	えびピラフ	2149	1食(100g) 357	357	●		●			●	●	
	白飯	2153・2173	1食(100g) 366	366								
	赤飯	2151・2171	1食(100g) 353	353								
	山菜おこわ	2152・2172	1食(100g) 359	359								
	アレルギー対応五目ごはん	2144・2146	1食(100g) 370	370								
	わかめごはん	2155・2175	1食(100g) 361	361								
	松茸ごはん	2181	1食(100g) 366	366	●		●					
	きのこごはん	2150・2170	1食(100g) 362	362								
	たけのこごはん	2184・2177	1食(100g) 359	359								
アルファ米携帯おにぎり	鮭	2680	1食(42g) 152	362								
	わかめ	2682	1食(42g) 151	360								
	五目おこわ	2684	1食(45g) 168	373			●					
	昆布	2686	1食(42g) 150	357								
永谷園 長期保存食 フリーズドライごはん	わかめ味	2730	1食(75g) 297	396								
	梅しそ味、カレー味	2731・2732	1食(75g) 295	393								
	ピラフ味	2733	1食(75g) 298	397								
	白飯	2734	1食(80g) 322	403								
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	360								
アルファ米 塩こんぶがゆ		2183	1食(46g) 164	357								
アルファ米炊き出しセット おかゆ(50食)		2166	1食(40g) 149	373								
災害食用梅がゆ		2495	1食(200g) 101	51								
災害食用白がゆ		2497	1食(200g) 104	52								
こまちがゆ		2070	1食(280g) 129	46								
新潟のごはん(50g)		2548	1食(50g) 194	388								
はんぶん米		2550	1食(100g) 366	366								
保存用焼きのり		2513	1缶(10g) 19	188								
梅干		2410	1粒(6g) 2	34								
保存用即席乾燥餅 きなこ餅		2461	1袋(94g) 357	380	●							
保存用即席乾燥餅 あんこ餅		2471	1袋(100g) 376	376	●							
保存用即席乾燥餅 いそべ餅		2481	1袋(83g) 316	381	●		●					
サバイバルフーズ	洋風とり雑炊	2655・2665	1食(43g) 163	378			●					
	洋風えび雑炊	2657・2667	1食(41g) 168	409	●		●			●		
	クラッカー	2652	1食(91g) 432	475			●					
	チキンシチュー	2653	1食(43g) 186	433	●		●					
	野菜シチュー	2654	1食(35g) 146	416			●					
	チキンカレー	2659	1食(35g) 138	394								
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								
非常食セット	非常食玄米がゆ	2270	1袋(220g) 165	75								
	非常食玄米小豆がゆ		1袋(235g) 155	66								
	非常食甘辛豚肉		1袋(50g) 93	186								
	非常食きのこの佃煮		1袋(50g) 58	116								
非常食Bセット	非常食玄米がゆ	2275	1袋(220g) 165	75								
	非常食玄米梅がゆ		1袋(220g) 141	64								
	非常食四目野菜のネギ油ピリ辛煮		1袋(50g) 89	178								
	非常食ごぼうと鶏肉のしょうが煮		1袋(50g) 64	128								
非常食Cセット	非常食玄米がゆ	2280	1袋(220g) 165	75								
	非常食玄米梅がゆ		1袋(220g) 141	64								
	非常食鶏肉とごぼうの旨煮		1袋(50g) 49	98								

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	くるみ
C	非常食大豆と野菜のひじき煮	2280	1袋（50g）	50	100								
レトルト保存食	白ごはん	2511	1食（200g）	180	90								
	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								
	トマトリゾット	2606	1食（230g）	306	133								
	わかめご飯	2607	1食（230g）	115	50								
	ホワイトシチューリゾット	2609	1食（230g）	306	133								
一汁ご膳 けんちん汁		2246	1食（270g）	350	129			●					
一汁ご膳 豚汁		2247	1食（270g）	386	142			●					
その場deパスタ トマト味		2233	1袋（66g）	241	365	●		●					
その場deパスタ コーンクリーム味		2234	1袋（65g）	254	390	●		●					
その場deパスタ 和風味		2239	1袋（55g）	208	378			●					
常備用カレー職人（甘口）3食パック		2617	1食（170g）	109	64			●					
常備用カレー職人（中辛）3食パック		2627	1食（170g）	108	64			●					
CoCo壱番屋監修 尾西のカレーライスセット		2543	1食（260g）	448	172								
みんなの保存食 7年保存Vミートカレー		2608	1食（200g）	139	70								
米粉でつくったうどん 山菜うどん		2253	1袋（71.5g）	254	355								
米粉でつくったうどん カレーうどん		2251	1袋（73g）	256	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）	50	31			●					
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）	62	459								
ポケットワン	ポケットワン おみそ汁	2121	1食（9.5g）	33	347			●					
	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								
容器付き非常用保存食 にゅうめん		2135	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）	26	371	●	●	●					
LLF	白粥	2700	1食（230g）	92	40								
	梅粥	2701	1食（230g）	92	40								
	鮭粥	2702	1食（230g）	106	46								
	備蓄やわらかご飯	2703	1食（200g）	179	90								
	デミソース煮込みハンバーグ	2704	1食（100g）	212	212	●	●	●					
	ぜんざい	2705	1食（150g）	212	141								
	豚汁	2706	1食（180g）	111	62								
	きんぴらごぼう	2707	1食（80g）	66	83			●					
	ウィンナーソーセージ	2708	1食（81g）	181	223	●	●	●					
	筑前煮	2709	1食（145g）	86	59			●					
	肉じゃが	2710	1食（155g）	146	94			●					
	おでん	2711	1食（250g）	138	55		●	●					
	鯖味噌煮	2712	1食（80g）	227	284			●					
	野菜カレー	2713	1食（200g）	224	112	●		●					
	やわらかナポリタンスパゲティ	2714	1食（200g）	380	190			●					
	しっとりコッペパン	2715	1食（100g）	415	415	●		●					
	牛丼の具	2721	1食（140g）	162	116			●					
	やわらか玄米炊き込みご飯	2722	1食（230g）	265	115								
	玄米トマトリゾット	2723	1食（230g）	138	60								
おでん缶		2091	1缶（280g）	107	38		●	●					
お惣菜缶詰	きんぴらごぼう	2725	1缶（45g）	54	120			●					
	ごもく豆	2726	1缶（70g）	81	116			●					
	切り干しだいこん	2727	1缶（65g）	95	146			●					
	ひじき	2728	1缶（65g）	67	103			●					
	かぼちゃいとこ煮	2729	1缶（60g）	69	115			●					
缶詰	コンビーフ	2045	1缶（80g）	184	230								
	さば味噌煮	2062	1缶（190g）	469	247								
	いわし味付	2063	1缶（100g）	215	215			●					
	いわし味噌煮	2067	1缶（140g）	281	201								
	まぐろ油漬（ライトツナ・フレーク）×3缶セット	2099	1缶（70g）	213	304								
	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）	90	48								

※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。