

## 最終品目リスト【高齢単身男性】

高齢単身男性											
	個数	耐用月数	単価	月額	備考	場所	価格	品名/型番	場所	価格	品名/型番
<b>トイレ回り</b>											
トイレブラシ	1	36	398	11		イトーヨーカドー	398	トレンドスタイル	東急ストア	280/380	石鹸箱/石鹸置き
トイレクリーナー	1	6	286	48		イトーヨーカドー	198/88	セブンプレミアム400mℓ/詰替350mℓ	東急ストア	340	トイレマジックリン400mℓ
便座カバー	2	12	480	80		イトーヨーカドー	480/580	U型/O型	東急ストア	580	
トイレマット	1	36	1330	37	トイレマット、スリッパのいずれかを使用	イトーヨーカドー	1280	マット、便座カバーセット	東急ストア	1980	トイレマット
トイレスリッパ	0		1380			イトーヨーカドー	1480	洗えるスリッパ	東急ストア	1380	
トイレトイレットペーパー	1	4	268	67	月に2~3ヶ使用、2枚重ね。	イトーヨーカドー	268	セブンプレミアムやわらかロール12ロール	東急ストア	498	東急セレクト12ロールダブル
<b>洗濯・衣類管理関係</b>											
洗濯ロープ/物干竿	1	180	980	5	物干し竿	東急ストア	980/1280	ステンレス伸縮3m/4m			
洗濯ばさみ	1	36	981	27		イトーヨーカドー	198	さおピンチ12個/洗濯ピンチ30個	東急ストア	198	20ピンチ
洗剤	1	2	198	99	1kg程度が2ヶ月	イトーヨーカドー	198/328/298	セブンプレミアム粉1kg/ホールド液体900mℓ・詰替810mℓ	セイジョー	398	ライオン・トップ NA NOX500g (1回水30Lに洗剤20g=25回分) 折りたたみ24ピンチ
小物干し	1	36	680	19		イトーヨーカドー	980/398	ピンチ36/ランジェリーハンガー	東急ストア	680	
ハンガー	1	96	200	2		イトーヨーカドー	200	衣類ハンガー5本	ニトリ	140	スーツハンガー-99/クリップ付き140
ベランダ用スリッパ	1	12	780	65		イトーヨーカドー	780	ビニールスリッパ	ユニクロ	990	コンフォートサンダル
<b>キッチン関係</b>											
生ゴミ用ゴミ入れ	2	96	980	20	ふた付きが2つ。ベランダに置く	イトーヨーカドー	980	ペダルペール20ℓ	ニトリ	999	ペダルペール (SPD-5WH)
ゴミ入れ	1	96	598	6		イトーヨーカドー	598		東急ストア	1380	蓋付20ℓ
ナイロンたわし	1	4	178	45		イトーヨーカドー	178	ミニたわし	東急ストア	198	
亀の子たわし	1	12	128	11		イトーヨーカドー	128		東急ストア	175	パームたわし
金属たわし	1	12	128	11		イトーヨーカドー	128	ステンレスたわし	東急ストア	158	ステンレスたわし
台所スポンジ置き	1	36	105	3		イトーヨーカドー	680	スリムポケット	100円均一	105	
食器洗剤	1	3	105	35	小型のもの	イトーヨーカドー	88/128	セブンプレミアム270mℓ/詰替450mℓ	100円均一	105	
ラップ大	1	1	298	298	30cm幅 50m巻、60m巻	イトーヨーカドー	298	30cm×100m	セイジョー	188	クラフレキチャー30cmx20m
ラップ小	1	2	128	64	22cm幅	イトーヨーカドー	128	22cm×50m			
ホイル	1	4	98	25	8m巻	イトーヨーカドー	98	セブンプレミアム25cm×12m			
キッチンペーパー	1	8	178	22	2ヶ月で1つ消耗	イトーヨーカドー	178	セブンプレミアム4ロール	東急ストア	128	50カット2ロール
ふきん	2	20	298	30	台ふきん、食器用は不要	イトーヨーカドー	298	セブンプレミアム兼用布巾5	東急ストア	258	エロイト兼用布巾
スポンジ	1	3	175	58	3か月に1個	イトーヨーカドー	178	セブンプレミアム・キッチンスポ	東急ストア	175	1個
<b>その他の家事関係、防災用具</b>											
ティッシュペーパー	1	1	278	278	1ヶ月に1箱。5箱298円	イトーヨーカドー	278	セブンプレミアムやわらかティッシュ5個	東急ストア	328	フェイシャルティッシュ5
タオル	3	12	380	95		イトーヨーカドー	380	2枚1組	東急ストア	400	
ゴミ袋	1	1	180	180	燃えるゴミ用: 10Lを週に2枚。1か月5週として月1袋	三鷹市指定販売店	180	燃やせるゴミ燃やせないゴミ共通Sサイズ10L 10枚			
バケツ	1	96	680	7		東急ストア	680	バケツ中			
ちりとり、ほうき	1	36	1020	28		東急ストア	340/680	あずまちりとり/ほうき			
粘着カーペットクリーナー	1	12	778	65		イトーヨーカドー	480/298	7Pクリーナー/詰め替え3本入り	東急ストア	1480/498	スタンドタイプ本体/替紙3本
ふとんたたき	1	36	105	3		イトーヨーカドー	105/398	フンタタキ			
裁縫用具一式	1	96	1365	14		イトーヨーカドー	1365	裁縫セット一式			

## 最終品目リスト【高齢単身男性】

高齢単身男性											
	個数	耐用 月数	単価	月額	備考	場所	価格	品名/型番	場所	価格	品名/型番
懐中電灯	1	60	440	7		イトーヨーカ ドー	980	東芝LEDラ イト80時間	コジマ電 気	440	パナソニック ハロゲン懐 中電灯
水	3	24	88	11	災害時必要とされる1 日2リットル、3日分に。	イトーヨーカ ドー	88	セブンプレミアム 2ℓ			
防災用具用袋	1	60	105	2	袋のみ購入。持ち合わ せのものを入れる。タ ル、ホイッスル、乾パン、 水、軍手、缶詰、携帯ト イレ、サバイバルシート	100円均一	105				
ヘルメット	1	60	1680	28		イトーヨーカ ドー	1680				
乾パン(保存用)	3	60	245	12	サンリツHPより賞 味期限5年	イトーヨーカ ドー	245				
サバイバルシート	1	60	525	9		イトーヨーカ ドー	525				
殺虫スプレー	1	60	680	11	キンチョール	イトーヨーカ ドー	680	キンチョール 450ml			
衣類											
礼服	1	36	29000	806	兼用1	イトーヨーカ ドー	29000	フオーマル (黒)	アオキ	18900	
スーツ	1	48	13900	290		イトーヨーカ ドー	13900		アオキ	18900	
ブレザー	2	36	7900	439	冬1、あいもの1	イトーヨーカ ドー	7990				
冬用コート・短	1	60	9900	165		イトーヨーカ ドー	9990	ライトダウン	ユニクロ	9900	中綿ダウン
ジャンパー	1	60	3900	65		イトーヨーカ ドー	3900	薄手ジャン パー			
ズボン夏用	2	36	2990	166		青山	2990	ヘーシックスラ ックス	青山	3990	アシキスター付 きヘーシックス ラックス
ズボン冬用	2	36	2990	166		イトーヨーカ ドー	7990		青山	2990	ヘーシックスラ ックス
スウェット上下	2	36	1990	111		イトーヨーカ ドー	1990		東急ストア	3980	ケンセ綿・ホリ 混
長袖Yシャツ	2	24	1900	158	ノーアイロン	イトーヨーカ ドー	1990	白ワイシャツ	東急ストア	1900	白ワイシャツ
半袖シャツ	3	24	1990	249	オープンシャツ、ホ ロ等半袖3枚、うち 1は白	イトーヨーカ ドー	990/199 0/1990	ホロシャツ/オ ープンシャツ/シ ャツ			
Tシャツ	2	24	500	42	Tシャツ2枚	イトーヨーカ ドー	990	Tシャツ	ユニクロ	500	Tシャツ
セーター	3	36	1990	166	ウール、アクリル、 綿	イトーヨーカ ドー	3990	ウール・アクリ ルVネック	ユニクロ	1990	ラムウール
パンツ	3	12	580	145		イトーヨーカ ドー	580	いつもの肌 着 2枚組	東急ストア	1580	2枚組
夏用シャツ	5	24	780	163		イトーヨーカ ドー	780	ボディークー ラー1枚	東急ストア	1780	半袖2枚組
冬用シャツ	1	24	780	33		イトーヨーカ ドー	780	ボディーヒー ター1枚	東急ストア	1290	長袖2枚組
冬用シャツ	2	24	1290	108		イトーヨーカ ドー	780	ボディーヒー ター2枚	東急ストア	1290	長袖2枚組
ステテコ	1	24	1280	53	夏用	イトーヨーカ ドー	1280	いつもの肌 着 2枚組			
ももひき	3	24	1280	160	冬用	イトーヨーカ ドー	1280	ステテ コ@HOME	東急ストア	1680	ホットマジック
長袖パジャマ	2	36	2980	166		イトーヨーカ ドー	2980	あつたかパ ジャマパジャ	東急ストア	2980	ラクラクパジャ マポリ/綿混
紳士用ソックス・夏	1	12	580	48	2足入り	イトーヨーカ ドー	980	3足セット	東急ストア	580	2足セット
ソックス・冬用	1	12	780	65	3足入り	イトーヨーカ ドー	780	ハイル地 3 足	東急ストア	780	2足セット
スポーツ用	1	12	980	82	厚手	イトーヨーカ ドー	980	アツギ 4足	東急ストア	980	アディダス3 足セット
ネクタイ	2	36	2100	117	礼服用、白・黒各1	イトーヨーカ ドー	1990/29 90	黒/白	東急ストア	2100/21 00	黒/白
ネクタイ	2	36	990	55	色もの(紺、赤系)	イトーヨーカ ドー	990		東急ストア	2900	
帽子 キャップ	2	36	1480	82	夏冬各1	イトーヨーカ ドー	1480	キャップ			
帽子 ハット	2	36	1990	111	夏冬各1	イトーヨーカ ドー	1990	ハット			
マフラー	1	60	1500	25		東急ストア	1980	アクリル	ユニクロ	1500	ヒートテック マフラー
手袋	1	48	990	21		東急ストア	1480		イトーヨー カドー	990	カジュアル 手袋

## 最終品目リスト【高齢単身男性】

高齢単身男性											
	個数	耐用月数	単価	月額	備考	場所	価格	品名/型番	場所	価格	品名/型番
サンダル	1	24	980	41					東急ストア	980	
革靴	1	36	4990	139	礼服に使用可	イトーヨーカドー	5990	ビジネスシューズ	ABCマート	4990	ホーキングビジネスシューズ
スニーカー	1	24	3990	166		イトーヨーカドー	3990	ダンロップウォーキングシューズ	ABCマート	3990	コンバース
長くつ	1	60	2000	33	2000円位						
スポーツスニーカー	1	48	3990	83		イトーヨーカドー	3990	アシックス			
クリーニング	1	6	1400	233	礼服を年2回	やまなしクリーニング	1400/1300	スーツ/コート			
装身具、カバン等											
長い傘	1	24	1000	42		イトーヨーカドー	2390		東急ストア	1000	
折り畳み傘	1	36	1900	53		イトーヨーカドー	1990		東急ストア	1900	
小さい鞆	1	36	5000	139	日常外出用	イトーヨーカドー	5000	牛革	ユニクロ	1990	ライトウエイトショルダーorティ
ショルダーバック	1	36	3990	111		イトーヨーカドー	3990				
旅行用かばん	1	60	4935	82	ボストン	イトーヨーカドー	4935	ナイロン			
ベルト	2	36	1900	106	黒、茶各1	イトーヨーカドー	3500	ビジネス	東急ストア	1900	黒、茶
腕時計	1	60	10000	167	1万円程度のもの	イトーヨーカドー					
数珠	1	120	1260	11		イトーヨーカドー	1260				
袱紗(ふくさ)	1	120	2625	22		イトーヨーカドー	2625	袱紗セット			
ハンカチ	5	12	525	219	綿、ガーゼ、タオルなど	イトーヨーカドー	525		東急ストア	525	
タオルハンカチ						イトーヨーカドー	315		東急ストア	525	
小銭入れ	1	36	1000	28		イトーヨーカドー	1000	1000円均一			
財布 長財布	1	36	1000	28		イトーヨーカドー	1000	1000円均一			
カードケース(免許入れ)	1	36	1480	41		イトーヨーカドー	1480	ナカバヤシ			
理美容品、サービス											
理髪料	1	2	1500	750	1500~2000						
ヘアカラー代(白髪染め)	0	3	6000	0	不要						
電気カミソリ	0	72	5740	0	不要	コジマ	5740	フリップシェーバー充電式			
歯ブラシ	1	1	78	78		イトーヨーカドー	78	セブンプレミアム	東急ストア	158	ライオンビトウイン
歯間ブラシ	1	1	398	398		イトーヨーカドー	398	ラバー歯間ブラシ30本入り	東急ストア	348	デンタルプロ15本入り
ヘアブラシ	1	60	105	2			100均一	105			
T型カミソリ	1	36	878	24		いなげや	880	フェザーT字剃刀	東急ストア	878	シックチクアトロタニウム4(替刃2枚付)
カミソリ替え刃	1	4	2380	595	2週間に1度交換				東急ストア	2380	シック替刃8枚入り
爪切り	1	60	367	6		イトーヨーカドー	398	白十字	東急ストア	367	貝印
綿棒	1	7	88	13		イトーヨーカドー	88	綿棒200本入り	東急ストア	348	綿棒400本
耳かき	1	24	105	4		イトーヨーカドー	105	セブンプレミアム耳かき	東急ストア	228	耳かき2本入り
歯磨きペースト	1	3	148	49		イトーヨーカドー	198/298	クリアクリーン/つぶ塩	東急ストア	148/308	ホワイト&ホワイト/花王つぶ塩
水光熱費											
電気代	1	1	5000	5000							
ガス代	1	1	4500	4500							
上下水道代	1	2	4000	2000							
保険医療											
風邪薬	1	12	1480	123		イトーヨーカドー	1480	コンタック12カプセル			
胃腸薬	1	12	924	77		イトーヨーカドー	924	大正漢方60錠			
ばんそうこう	1	36	138	4		イトーヨーカドー	138	セブンプレミアム22枚	東急ストア	298	Vマーク100枚入り
消毒用アルコール	1	12	614	51		イトーヨーカドー	614	マキロンS 75ml	東急ストア	472	マッキン
頭痛薬	1	12	820	68		イトーヨーカドー	880	パファリン40錠	セイジヨー	820	パファリンA40錠

## 最終品目リスト【高齢単身男性】

高齢単身男性											
	個数	耐用月数	単価	月額	備考	場所	価格	品名/型番	場所	価格	品名/型番
包帯	1	36	398	11		イトーヨーカドー	398	単包帯38mm×5m			
目薬	1	12	248	21		イトーヨーカドー	248	ロート40α 12ml			
うがい液	1	24	599	25		セイジョー	599	ネオヨソフ 120ml			
メンターム	1	12	348	29		イトーヨーカドー	348	メンソレータムリップクリーム			
ホッカイロ	10	12	398	332		イトーヨーカドー	398	貼るタイプ10個入り	東急ストア	398	白元 貼るタイプ10個入り
マスク	1	12	598	50		イトーヨーカドー	598	30枚入り			
ピンセット	1	60	198	3		イトーヨーカドー	198				
シニアグラス	1	48	20000	417	老眼鏡、遠近両用	イトーヨーカドー	2100	女性用のみ	メガネヤ	20000	
体温計	1	60	980	16	脇に挟む電子体温計	イトーヨーカドー	980	オムロン電子体温計	セイジョー	980	オムロン体温計 けんおんく
体重計	1	60	2190	37	体重だけ分かればよい	コジマ電気	2190	エレコムデジタル体重体組計			
血圧計	1	60	2780	46		コジマ電気	2780/3480	シチズン手首式/上腕式			
処方箋	1	1	3000	3000							
診察	1	1	3000	3000							
眼科	1	1			上記に含む						
インフルエンザ*予防接種	1	12	2200	183	65歳以上@2200円(三鷹市HPより)						
健康診断	1				市の無料健診十年2回程度の健診						
結核検診											
胃がん検診											
歯科検診・治療	1	3	3000	1000	年1回市の無料健診受診可能。3ヶ月に一回1回3000円。						
<b>文具等</b>											
はさみ	1	60	105	2		100円均一	105				
のり	1	60	105	2		100円均一	105				
カッター	1	60	105	2		100円均一	105				
セロテープ	1	60	105	2		100円均一	105				
ガムテープ	1	120	105	1		100円均一	105		イトーヨーカドー	198/248	クラフト50×50/布50×25m
ビニールひも	1	120	105	1		100円均一	105		イトーヨーカドー	298	200m荷づくりひも
ホチキス	1	60	105	2		100円均一	105				
印鑑	1	120	105	1		100円均一	105				
朱肉	1	120	105	1		100円均一	105				
メジャー(巻尺)	1	60	105	2		100円均一	105		イトーヨーカドー	298	2m
定規	1	60	105	2		100円均一	105				
ルーペ	1	60	105	2		100円均一	105				
ボールペン	1	60	105	2	黒・赤二色ボールペン	100円均一	105				
マジックペン	2	60	105	4	黒・赤・細・太/マジッキー	100円均一	105				
鉛筆	1	60	105	2		100円均一	105				
シャープペン	1	60	105	2		100円均一	105				
替え芯	1	60	105	2		100円均一	105				
色鉛筆	1	60	105	2	マジックでも可	100円均一	105				
消しゴム	1	60	105	2		100円均一	105				
手帳(スケジュール)	1	12	105	9		100円均一	105				
大学ノート	1	12	105	9		100円均一	105				
便せん	1	12	105	9		100円均一	105				
封筒	1	12	105	9	縦、横	100円均一	105				
<b>その他</b>											
墓参り	1	12	10000	833	年1回1万						
墓地管理					人によって違う、最低生活に含めない						
盆飾り	1	12	1000	83	セット						
仏壇					不要						
非貯蓄型保険料	1	1	1000	1000	掛け捨ての傷害保険						
最低生活費月合計				139008							

## 最終品目リスト【高齢単身女性】

高齢単身女性											
	個数	耐用月数	単価	月額	備考	場所	価格	品名/型番	場所	価格	品名/型番
<b>住居</b>											
家賃地代	1	1	75000	75000	2DK、駅近くor近くでなくてもバス無料なのでOK、耐震、エレベーターつき、1階以外(1階は安全でない印象)、10畳(D)+6畳と4畳半(収納ある部屋)、エアコンつき(1つ)、バス・トイレは別々、すべてフローリング	三鷹駅バス8分 2DK	75000	鉄筋コンクリート3/3	三鷹駅徒歩6分 1DK	67000	木造2/2
管理費	1	1	2000	2000			2000			1000	
敷金	1	24	75000	3125			75000			67000	
礼金	1	24	75000	3125			75000			67000	
火災保険料	1	24	15000	625		損害保険会社	15000	賃貸住宅向け総合住宅火災保険2年契約			
<b>交通</b>											
自転車	1	120	15800	132	後ろに買い物籠(4000円)をつける	リサイクルショップ亀屋	17980	26インチ 新品	大山自転車店	15800	26インチ
自転車買い物カゴ	1	120	3150	26		梅田自転車	3150/3670				
防犯登録	1	120	500	4		自転車購入店	500	東京都自転車商防犯協力会			
自転車維持費	1	36	5000	139	タイヤ3年に1回交換5000円(後ろのタイヤが特に摩滅)						
電車	1	2	420	210	2月に1回ぐらい新宿、葬式などがあると必要になる						
バス	1	12	1000	83	70歳からシルバーパス(無料)、新宿までもバスが出ている。						
<b>交際・趣味・娯楽・習い事、旅行</b>											
TV	1	96	38800	404	ハードディスク録画可能	コジマ電気	71866	三菱26型LCD-26BHR500 HDD,BD内臓	コジマ電気	38800	東芝 26v型ハイビジョンLED液晶テレビ「REGZA」ハードディスク録画
配送料/設置料	1	96	0	0			無料				
収集・リサイクル料	1	96	3360	35							
ラジオ	1	96	890	9	防災用にも使えるような携帯できるもの	イトーヨーカドー	980	ポケットラジオ	コジマ電気	890	パナソニック AMラジオ RP-30-S
工具セット(ドライバーなど)	1	72	498	7		イトーヨーカドー	498	9種類	東急ストア	600	8本セット
電池(アルカリ単3電池)	1	60	298	5	掛時計用等	イトーヨーカドー	298	7プレミアム 8個			
電池(アルカリ単4電池)	1	60	580	10	TVリモコン等	イトーヨーカドー	580	7プレミアム 8個			
電池(アルカリ単2電池)	1	60	248	4	目覚まし用	イトーヨーカドー	248	7プレミアム 2個			
電池(アルカリ単1電池)	1	60	348	348	懐中電灯	イトーヨーカドー	348	7プレミアム 2個			
新聞	1	1	3,925	3,925	朝夕刊			朝日・読売・毎日/東京			
パソコン	0				不要						
書籍	1	120	3150	26	辞典(国語中辞典)		3150	三省堂新明解			
カレンダー	1	12	105	9		100円均一	105				
旅行	1	12	40000	3333	旅行年1回1万円、遠方にいる親戚などに会いに行く場合など、新幹線・飛行機などの交通費として3万円位						
月謝	1	1	5000	5000	無料の講習会やコミュニティセンターを利						
NHK放送受信料	1	2	2960	1480	テレビがあれば払うのが前提とする	NHK	2690/4580	地上契約のみ 2ヶ月2690円/衛星契約(地上含む) 2ヶ月4580円			
贈与金(冠婚葬祭等)	1	12	20000	1667	葬式(近所の方5000円、親戚10000円)入院見舞い(3000円~5000円の花)						
交際費	1	12	12000	1000	クラス会、新年会、忘年会3000円×4						
町内会費	1	12	1200	100	1年1200円						
募金(赤い羽根・日赤等)	1	12	300	25	募金年300円程度						

## 最終品目リスト【高齢単身女性】

高齢単身女性											
	個数	耐用月数	単価	月額	備考	場所	価格	品名/型番	場所	価格	品名/型番
携帯、インターネット、PC関連											
郵便	1	12	3300	275	・年賀状50枚 ・暑中見舞いは不要 ・普通のはがきは年3-4回 ・50円切手5枚、80円切手5枚 ・封筒レターセット 100円ショップで						
移動電話通話料	1	1	3000	3000	公衆電話が少なくなったので持つようになった。固定電話(FAX付)必要で合意						
固定電話通話料	1	1	2000	2000	携帯、固定合計で5000						
固定電話	1	84	9480	113	FAX付電話機	コジマ電気	9480	シャープファクシミリ、子機1台 UX-D20CL			
運送料	1	12	1000	83	年1回程度						
携帯電話	1	60	19320	322	高齢者用携帯、使用期間5年	ヨドバシ	19320	らくらくホンベアシック3			
家具類											
電子レンジ	1	96	9980	104	トースター機能付きワゴンを買う	イトーヨーカドー	18800	シャープオープンレンジ RE-S15C-W	コジマ電気	9980/13800	ツインバードオープンレンジDRD916-KD/シャープオープンレンジREKS14
配送料/設置料	1	96	0	0	3000円以上無料						
収集・リサイクル料	1	96	1000	10							
炊飯器	1	72	5800	81	3合炊き	イトーヨーカドー	8980	象印マイコン炊飯器 5.5合 MS-WB-10	コジマ電気	5800/7480	パナソニック電子ジャー3合 SR-ML051-W/東芝保温釜3合 RC-5SD
電気ポット	1	60	2980	50	ティファール	イトーヨーカドー	2980/5480/5980	象印/ティファール 1.2l/0.8l	コジマ電気	3480	ティファール 1.2l
コンロ ガステーブル	1	60	14112	235	2口のコンロ	イトーヨーカドー	17800	ハロマガリル付	コジマ電気	14112	ハロマガリル付き
配送料/設置料	1	60	0	0	3000円以上無料						
冷凍冷蔵庫	1	108	42700	395		イトーヨーカドー	44800	シャープ	コジマ電気	42700/49800	シャープ2ドア228L 高さ1491mm/サンヨー3ドア255L 高さ1405mm
配送料/設置料	1	108	0	0	3000円以上無料						
収集・リサイクル料	1	108	5355	50							
掃除機	1	72	6980	97	軽い普通のタイプ	イトーヨーカドー	9980	パナソニックスティッククリーナー MC-U10C-A	コジマ電気	6980/8730	東芝紙パッククリーナーVC-FK1//パナソニックMCPB5
洗濯機	1	72	22800	317		コジマ電気	22800/29800	SANYO簡易乾燥機能付5kg/洗濯乾燥機7kg			
配送料/設置料	1	72	0	0	3000以上無料			無料			
収集・リサイクル料	1	72	3045	42							
アイロン	1	60	2380	40		イトーヨーカドー	2980	日立コードレス CSI-81-G	コジマ電気	2380	山善コードレス ZILS10
エアコン	1				部屋に備え付け						
扇風機	1	36	1600	44	ダイニングに窓があれば1個でよい	コジマ電気	1600	ユアサリビング扇風機			
衣装ケース	4	96	1270	53	プラスチック引き出し式	IT-ヨーカドー(セブンホームセンター)	8480	HGチェスト レギュラー 56×41.5×81	西友	1270	MAIN STAYS-押入衣装ケース コロ有り 39x74x23
配送料/設置料	1	96	0	0	無料						
簡易クローゼット	1	96	3846	40		セシール	3846	カバー付ハンガー送料込			
テーブル/ダイニング	1	96	2970	31	低いテーブル、直径1メートル程度まるい、	西友	2970	アリスオーヤマ折脚ローテーブル75×50×28.5	ニトリ	1990	ローテーブル80×60×36
配送料/設置料	1	96	0	0				0 無料		1500	
いす/折り畳み	1	96	1470	15	座椅子	ニトリ	1470	ロッキング座椅子(コージー)	ニトリ	2900	低反発座椅子(バケット)2,900円
食器戸棚	1	96	5400	56	上に電子レンジをおける奥行きのあるもの、送料(500)込	ニトリ	4900	ミニ食器棚(イーサン MS9060WH) W60×D39×H88	ニトリ	24900	レンジボード(N/バンダ 80MRB-WH) 80×43×115cm

## 最終品目リスト【高齢単身女性】

高齢単身女性											
	個数	耐用 月数	単価	月額	備考	場所	価格	品名/型番	場所	価格	品名/型番
TV台	1	96	4980	52	本やアルバムが置けるもの	イトーヨーカドー(セブンホームセンター)	4980	テレビ台3段60W	コジマ電気	8300	エレコムTVラック 32型以下
配送料/設置料	1	96	0	0	配送無料						
掛け時計	1	36	980	27		イトーヨーカドー	980		コジマ電気	1980	CASIOIQ--1010J-7JF
目覚まし時計/寝室用	1	36	780	22		イトーヨーカドー	980		コジマ電気	780/980	CASIO TQ-3798J-F/CASIO電波目覚ましDQD-80J-8JF
電気傘(リビング)	2	96	4180	87		コジマ電気	4180	コイズミ洋風ペンダント 電球型蛍光灯			
電球	1	12	105	9	1年程度で交換	100円均一	105		コジマ電気	140	100Wクリア球
蛍光灯	2	36	1280	71	1年程度で交換(寿命3倍の電球に)	コジマ電気	1280	東芝 ネオボールZ			
カーペット/リビング	1	72	2990	42	6畳間				ニトリ	2990	平織カーペット
配送料/設置料	1	72	500	7							
カーテン・ブラインド/リビング	1	36	3980	111	掃き出し窓用(通常のもの)	イトーヨーカドー	3980	カーテン・レースセット 100×178×2枚、100×176×2枚			
クッション/座布団	1	36	580	16		イトーヨーカドー	580	シートクッション、Yノルディック 43×43	ニトリ	599	座布団ユキハネ ¥599
姿見の鏡	1	96	9500	99		おかだ	9500		ニトリ	1900	折りたたみ式スタンドミラー(リフレLBR)
配送料/設置料											
押入衣装着用突っ張りポール	0	96	1080	0	簡易クローゼット購入	イトーヨーカドー	1080	強力L 40kg、110~190cm	東急ストア	1280	強力ポール 75cm~120cm
寝具類											
ベッド	1	96	19800	206	固定式ベッド	イトーヨーカドー(セブンホームセンター)	14800/18800	低反発折りたたみベッド/折りたたみベッド	ニトリ	19800/15800	天然目シングルフレームベッド 9,990+シングルマットレス9990/パイプベッド5990+シングルマットレス9990
配送料/設置料	1	96	1500	16			無料			1500	15000以上
掛け布団	1	36	12800	356	羽毛1枚	イトーヨーカドー	12800	西川 羽毛中厚			
配送料/設置料											
ふとんセット	1	36	7900	219	最終Gで来客用として追加	イトーヨーカドー	7900	西川リビング 合繊 掛け、敷き、枕3点セット	ニトリ	5990	羽根ふとん+ポリエステル綿敷き布団+ポリエステル綿枕5990/羽毛ふとん+ポリエステル綿敷き布団+ポリエステル綿枕8380
毛布	1	36	1980	55	ウール、5年に一度クリーニング	イトーヨーカドー	1980	軽量 ポリエステル 洗える毛布	ニトリ	990/4900	マイクロファイバー 140x190ポリエステル990/1400、7クイル2枚合わせ 4900、綿毛布 2400
枕	1	36	490	14					ニトリ	490	ホリ、羽根、そばいずれも490
掛け布団カバー	2	48	980	41	1枚は洗い替え兼客用	イトーヨーカドー	980	シングル 綿100%	ニトリ	770	770/990/1100
シーツ	2	48	1900	79	1枚は洗い替え兼客用	イトーヨーカドー	1900	綿100%	ニトリ	1490	フラットシーツ
枕カバー	2	48	480	20	1枚は洗い替え兼客用	イトーヨーカドー	480	綿100%	ニトリ	290	290/340/390
タオルケット	1	36	1900	53		イトーヨーカドー	1900		ニトリ	1900	シングル(ムネンワフル 010 S) /2400
ベッドパッド	1	36	2980	83		イトーヨーカドー	2980	洗えるパット	ニトリ	1290	シングル(ポリエステル NTV S)
毛布カバー	1	36	1900	53		イトーヨーカドー	1900	綿100%			
家事用品(食器・調理器具等)											
茶碗	2	24	198	17		イトーヨーカドー	198		100均	105	
汁椀	2	24	198	17		イトーヨーカドー	198	電子レンジOK	100均	105	

## 最終品目リスト【高齢単身女性】

高齢単身女性											
	個数	耐用月数	単価	月額	備考	場所	価格	品名/型番	場所	価格	品名/型番
急須	1	24	980	41		イトーヨーカドー	980	網付/ガラス付			
皿・大	2	24	268	22		イトーヨーカドー	268	丸プレート 23cm	100均	105	
皿・小	2	24	178	15	サラダ用	イトーヨーカドー	178	丸ボール14cm	100均	105	
皿・中	2	24	178	15		イトーヨーカドー	178	丸プレート 15cm			
マグ	2	24	390	33		イトーヨーカドー	390	軽量マグ	100均	105	
丼鉢	2	24	590	49		イトーヨーカドー	590	軽量丼鉢			
小鉢	2	24	298	25		イトーヨーカドー	298				
湯呑茶碗	1	24	580	24		イトーヨーカドー	580				
タンブラー	2	24	98	8		イトーヨーカドー	98	ガラスタンブラー	100均	105	
スプーン 大	3	60	98	5		イトーヨーカドー	98				
スプーン 小	3	60	98	5		イトーヨーカドー	98				
フォーク 大	3	60	98	5		イトーヨーカドー	98				
フォーク 小	3	60	98	5		イトーヨーカドー	98				
はし	5	60	98	8	5組1セット	イトーヨーカドー	360	5本セット	ニトリ	249	客用箸5膳N T-2207
フライパン・大	1	60	980	16	大小必要	イトーヨーカドー	980	26cm	東急ストア	1780	IH対応 28cm
フライパン・小	1	60	980	16		イトーヨーカドー	680	16cm	東急ストア	980	20cm
フライパン・ふた	1	60	500	8		イトーヨーカドー	500	22~26cm兼用			
鍋(片手・両手)	2	60	1878	63		イトーヨーカドー	698/1180/2480	ガラス蓋付ステンレス片手16cm、18cm/両手24cm/22cm	東急ストア	1280/1180	片手/両手
やかん	0	60		0		イトーヨーカドー	880	IHステンレス笛吹き			
包丁 肉用	1	60	980	16		イトーヨーカドー	980	穴あき三徳包丁			
果物ナイフ	1	60	580	10		イトーヨーカドー	580	木鞘付果物ナイフ			
ピーラー	1	60	148	2		イトーヨーカドー	148/780	プラ/セラミック			
スライサー	1	60	680	11	おろし金セット	イトーヨーカドー	680	カセット式調理器			
栓抜き	1	60	348	6		イトーヨーカドー	348	5徳栓抜き	100均一	105	
ざる	1	60	1060	18	大、中	イトーヨーカドー	480/580	ステンレス柄付18cm/丸21cm	100均一	210	大1小1
まな板	2	60	398	13	包丁3本(野菜と肉、果物)	イトーヨーカドー	398	20×30cm プラ抗菌	東急ストア	1180	抗菌まな板
水切りかご	1	60	980	16		イトーヨーカドー	980	プラスチック	100均一	105	
計量カップ	1	60	680	11		イトーヨーカドー	680				
タッパーセット	1	60	1194	20	大、中、小セット	東急ストア	468/398/328	Fキーパー大/中/小	100均一	315	大・中・小
調味料ケース(塩、さとう)	1	60	105	2		100均一	105	2個セット	ニトリ	390	調味料ポット2個セットラックつき(MW09-05)
お玉	4	60	364	24	普通の、穴あき、大小	イトーヨーカドー	198/380/480/398	ナイロン小/シリコン大/穴あき小/穴あき大	100均一	420	
フライ返し	1	60	198	3		イトーヨーカドー	198	ナイロンターナー小/シリコン大/穴あき小/穴あき大	101均一	105	
さいばし	1	60	100	2		イトーヨーカドー	100	3本ひも付き(大、中、小)	102均一	105	
ボール	3	60	580	29	大、中、小各1	イトーヨーカドー	480/580/680	ステンレス15/18/18	103均一	315	
生ゴミ用ネット	1	5	105	21	3日に1回交換				104均一	105	50枚入り
キッチンタイマー	1	60	598	10		イトーヨーカドー	598	イチゴ型タイマー			
お盆	1	60	850	14		イトーヨーカドー	850	木目黒			
すり鉢	1	60	780	13		イトーヨーカドー	780				
すりこぎ	1	60	250	4		イトーヨーカドー	250				
醤油さし	1	60	600	10		東急ストア	600	85ml			



## 最終品目リスト【高齢単身女性】

高齢単身女性											
	個数	耐用月数	単価	月額	備考	場所	価格	品名/型番	場所	価格	品名/型番
<b>バス回り</b>											
バスタオル	2	12	580	97		イトーヨーカドー	580	1枚	東急ストア	1000	
バスマット	1	36	1460	41		イトーヨーカドー	980/480	ベースマット+タオルマット/替タオルマット	ニトリ	249	ワッフル 30X50/ノンスリッパ 249/ノンスリッパ 45X65 390
洗面器	1	96	398	4		イトーヨーカドー	398	トレンドスタイル	東急ストア	480	湯桶(ホーム)
浴用いす	1	96	880	9		イトーヨーカドー	880	トレンドスタイル	ニトリ	590	風呂椅子 小(ホーム BR)
風呂用片手桶	1	96	520	5		イトーヨーカドー	520	トレンドスタイル	東急ストア	580	
風呂掃除用ブラシ	1	36	298	8		イトーヨーカドー	298	セブンプレミアム バスフレック	ニトリ	290	バスクリーナー
風呂掃除用洗剤	1	2.5	286	114		イトーヨーカドー	198/88	セブンプレミアム 400ml/詰替350ml	東急ストア	340	バスマジックリン 400ml
ボディソープ	1	5.7	496	88		イトーヨーカドー	298/198	セブンプレミアム600ml/詰替420ml	東急ストア	2	ピオレ580ml/詰替
固形石鹸			198			イトーヨーカドー	198	セブンプレミアム3個入り	東急ストア	258	花王ホワイ3個入り
シャンプー	1	4.6	796	173		イトーヨーカドー	498/298	メリット530ml/詰替298ml	東急ストア	598/398	メリット530ml/詰替298ml
リンス・トリートメント	1	4.6	796	173		イトーヨーカドー	498/298	メリット530ml/詰替298ml	東急ストア	598/398	メリット530ml/詰替298ml
かる石	1	12	310	26		イトーヨーカドー	310	ブラシ付き			
石鹸おき	0				ボディソープ使用	イトーヨーカドー	398	トレンドスタイル	東急ストア	280/380	石鹸箱/石鹸置き
<b>トイレ回り</b>											
トイレブラシ	1	36	398	11		イトーヨーカドー	398	7P ケース付ブラシ	ニトリ	399	トイレブラシケース付(LP)
トイレクリーナー	1	12	286	24	半年1本(本体+詰替で1年)	イトーヨーカドー	198/88	セブンプレミアム 400ml/詰替350ml	東急ストア	340	トイレマジックリン 400ml
便座カバー	2	12	580	97		イトーヨーカドー	480/580	U型/O型	東急ストア	580	
トイレマット/トイレスリッパ	1	24	1330	55	トイレマット、スリッパのいずれかを使用	イトーヨーカドー	1280	マット、便座カバーセット	東急ストア	1980	トイレマット
トイレスリッパ	0		1380			イトーヨーカドー	1480	洗えるスリッパ	東急ストア	1380	
トイレ消臭剤	1	6	278	46	消臭剤スプレー(半年1本)=芳香剤は不要	イトーヨーカドー	278	トイレの消臭力	東急ストア	338	トイレの消臭力
トイレ用タオル	2	12	160	27		イトーヨーカドー	380	2枚1組	東急ストア	400	
トイレトペーパー	1	3	268	89	12個入りダブル	イトーヨーカドー	268	セブンプレミアムやわらかロール12ロール	東急ストア	498	東急セレクト12ロールダブル
<b>洗濯・衣類管理関係</b>											
洗濯ロープ/物干竿	2	180	980	11		東急ストア	980/1280	ステンレス伸縮 3m/4m			
洗濯ばさみ	1	36	198	6		イトーヨーカドー	198	さおピンチ12個/洗濯ピンチ30個	東急ストア	198	20ピンチ
洗剤	1	4.2	198	47	3日に一度	イトーヨーカドー	198/328/298	セブンプレミアム粉1kg/ホールド液体 900ml・詰替	セイジョー	398	ライオントップ NA NOX500g(1回水30Lに洗剤20g=25回)
漂白剤	0	7.1	246	0		イトーヨーカドー	158/88	セブンプレミアム 1L/詰替720ml	セイジョー	238	花王・ワイドハイター1000ml
柔軟剤	1	7.5	396	53	2回目購入は詰替利用として、それぞれ1ヶずつ用いた場合の、耐用年数、単価、金額算出	イトーヨーカドー	248/148	セブンプレミアム 720ml/540ml	セイジョー	398	ライオン・ソフランロナーブ720ml(1回水30Lに洗剤10g=72回分)
おしゃれ着用洗剤	1	16.4	398	24					セイジョー	398	ライオン・アクロン 500ml(水30mlに40ml)
小物干し	1	36	105	3		イトーヨーカドー	980/398	ピンチ36/ランジェリーハンガー	100円均一	105	
アイロン台	1	96	1980	21		イトーヨーカドー	2780	アルミ軽量スチールメッシュアイロン台	東急ストア	1980	メッシュアイロン台
ハンガー	1	96	105	1	必要。洗濯用・洋服用	イトーヨーカドー	200	衣類ハンガー5本	100円均一	105	
洗濯カゴ	1	12	105	9		イトーヨーカドー	498	プラスチック	100円均一	105	
ベランダ用スリッパ	1	12	780	65	ベランダに干す	イトーヨーカドー	780	ビニールスリッパ			
<b>キッチン関係</b>											
生ゴミ用ゴミ入れ	1	96	980	10		イトーヨーカドー	980	ペダルペール 20L			

## 最終品目リスト【高齢単身女性】

高齢単身女性											
	個数	耐用月数	単価	月額	備考	場所	価格	品名/型番	場所	価格	品名/型番
ゴミいれ	4	96	598	25	もえるもの、燃えないもの、他の部屋1個ずつ。台所2、部屋2	イトーヨーカドー	598		東急ストア	1380	蓋付20ℓ
亀の子たわし	1	12	128	11		イトーヨーカドー	128		東急ストア	175	バームタワシ
金属たわし	1	12	128	11		イトーヨーカドー	128	ステンレスたわし	東急ストア	158	ステンレスたわし
台所スポンジ置き	1	36	105	3		イトーヨーカドー	680	スリムポケット	100円均一	105	
食器洗剤	1	8	216	27	加えて、クレンザー(食器用)	イトーヨーカドー	88/128	セブンプレミアム 270ml/詰替 450ml	東急ストア	228/178	キュキュット 250ml/詰替
クレンザー	1	12	188	16		東急ストア	188	カナヨクレンザー			
ラップ大	1	2	298	149		イトーヨーカドー	298	30cm×100m	セイジョー	188	クレタップレキチャー 30cm×20m
ラップ小	1	2	128	64		イトーヨーカドー	128	22cm×50m			
ホイル	1	3.5	98	28		イトーヨーカドー	98	セブンプレミアム 25cm×12m			
キッチンペーパー	1	4	178	45	月に1本程度	イトーヨーカドー	178	セブンプレミアム 4ロール	東急ストア	128	50カット 2ロール
キッチンタオル	2	20	258	26		イトーヨーカドー	298	セブンプレミアム 兼用布巾5枚	東急ストア	258	エコライト 兼用布巾
スポンジ	2	2	178	178	食器洗い用、流し用(1、2ヶ月で1個)	イトーヨーカドー	178	セブンプレミアム キッチンスポンジ	東急ストア	175	1個
その他の家事関係、防災用具											
ティッシュペーパー	1	2	278	139		イトーヨーカドー	278	セブンプレミアム やわらかティッシュ5個	東急ストア	328	フェイシャルティッシュ5箱
タオル	2	12	160	27		イトーヨーカドー	380	2枚1組	東急ストア	400	
ゴミ袋	1	1.2	90	77	5リットル週2回	指定販売店		燃やせるゴミ燃やせないゴミ共通各10枚入り	指定販売店		5290円/10ℓ180円/20ℓ370円
ゴミ袋	1	2.3	370	159	20リットル週1回						
ちりとり、ほうき	1	36	1020	28		東急ストア	340/680	あずまちりとり/ほうき			
モップ	1	36	1580	44	ハンディ用	セイジョー	1580	クイックルワイパー本体			
モップヘッド	1	1	99	99		セイジョー	722	替えシート	ニトリ	99	30枚入り
粘着カーペットクリーナー	1	12	778	65	本体70周、替50周×3を1年で	イトーヨーカドー	480/298	7Pクリーナー/詰め替え3本入り	東急ストア	1480/498	スタンドタイプ 本体/替紙3本
はたき	1	36	1280	36		東急ストア	1280	あずま			
裁縫用具一式	1	96	1365	14	針、はさみ、待ち針、指貫、針山、ゴム通し、ゴム	イトーヨーカドー	1365	裁縫セット一式			
懐中電灯	1	60	980	16		イトーヨーカドー	980	東芝LEDライト 80時間			
水	3	24	88	11	災害時必要とされる1日2リットル、3日分に。						
防災用具用袋	1	60	105	2	袋のみ購入。持ち合わせのものを入れる。タオル、ホイッスル、乾パン、水、軍手、缶詰、携帯トイレ、サバイバルシート	100円均一	105				
ヘルメット	1	60	1680	28		イトーヨーカドー	1680				
乾パン(保存用)	3	60	245	12		イトーヨーカドー	245	三立			
サバイバルシート	1	60	525	9		イトーヨーカドー	525	アイリスオーヤマ 非常用アルミ保温シート			
軍手	1	60	498	8		イトーヨーカドー	498	5組			
缶詰	1	36	300	8		イトーヨーカドー	300	セブンプレミアム 国産さば水煮 190g @100			
携帯トイレ	3	60	480	24		イトーヨーカドー	480	3個入り	イトーヨーカドー	1480	10個入り
ホイッスル	1	60	498	8		イトーヨーカドー	498	アルミ			
衣類											
礼服	1	36	25000	694	スリーシーズン用	イトーヨーカドー	25000	半袖ワンピース・ジャケット			
ジャケット	1	36	5980	166	洗える素材	イトーヨーカドー	5980	アクリル、毛			
ジャージ	1	12	1990	166	上下・ウォーキング用	ユニクロ	1990				
スカート	5	24	3990	831	夏:スカート3枚冬:スカート2枚	イトーヨーカドー	3990				
ズボン	4	24	2990	498	夏...長い綿パン1枚、短パン1枚、冬...自宅用2枚	イトーヨーカドー	2990	ストレッチフリーパンツ			
コート(短)	1	36	7990	222	ハーフコート	ユニクロ	7990	シングルコート			

## 最終品目リスト【高齢単身女性】

高齢単身女性											
	個数	耐用月数	単価	月額	備考	場所	価格	品名/型番	場所	価格	品名/型番
ダウン	1	36	5990	166	黒、7分丈	イトーヨーカドー	5990	軽量ダウン			
短パン	1	12	1990	166		イトーヨーカドー	1990	7分丈			
Tシャツ	3	24	990	124	部屋用3(3枚で2年)	イトーヨーカドー	990	プリントTシャツ			
カーディガン	2	36	4990	277	カーディガン+1	イトーヨーカドー	4990	アクリス・ウール			
セーター	2	36	3990	222		イトーヨーカドー	3990	ウール100%			
アンサンブル	0	36	3990	0	冬用	イトーヨーカドー	3990				
ブラウス	6	48	2490	311	半袖2枚(3年~5年)、長袖2枚(日よけ)春秋用2枚(ポリエステル)	イトーヨーカドー	1990/2990	長袖ポリエステル			
ブラジャー	3	24	1365	171	夏冬兼用	イトーヨーカドー	1380	ノンワイヤー	東急ストア	1365/1785	アツギ/ゲンゼ
ショーツ	3	24	780	98		イトーヨーカドー	780	いつもの肌着2枚	東急ストア	780	素肌にやさしい2枚
ショーツ(5分丈)	1	24	980	41		イトーヨーカドー	1080	いつもの肌着2枚	東急ストア	980	軽量保温
肌着・スリッパ(夏)	3	24	980	123	夏用3枚(タンクトップ、ラン型)、スリッパ不要	イトーヨーカドー	1480	タンクトップ	東急ストア	980	ゲンゼうる肌綿100
肌着・スリッパ(冬)	3	24	540	68	冬用(長袖・七分袖)3枚	イトーヨーカドー	1080/1480	7分丈2枚入り/長袖1枚	東急ストア	980/980/1280/	ゲンゼ長袖/フレッチ袖/八分袖
ベスト	1	36	2980	83		東急ストア	2980	室内用			
パジャマ	2	36	2980	166		イトーヨーカドー	2980	あったかパジャマ	東急ストア	2980	あったかパジャマ
パジャマ・夏	2	36	2980	166	夏は半そでと長袖	イトーヨーカドー	2980				
マフラー	2	48	1990	83	黒(ウール)	イトーヨーカドー	1990	ウールストール	東急ストア	1980	アクリル
手袋	1	36	990	28		イトーヨーカドー	990/1490	普段/おしゃれ用	東急ストア	1480	
帽子	1	36	2990	83	夏用、冬用	イトーヨーカドー	2090	たためるUV遮光帽子	イトーヨーカドー	2990	デニムブルトン
帽子	1	36	2090	58	夏用、冬用	イトーヨーカドー	2990	たためるUV遮光帽子	イトーヨーカドー	2990	デニムブルトン
婦人用タイツ	1	12	980	82	冬用 2枚一組	イトーヨーカドー	580/780	80デニール/110デニール	東急ストア	980	80デニール2足組
婦人用ストッキング	1	12	380	32	夏用 2足組	イトーヨーカドー	490	アツキ4足セット	東急ストア	380	ゆったり2足組
婦人用ソックス	8	12	380	253	夏冬各4	イトーヨーカドー	380	ホテイクラー/ヒーター各1足	東急ストア	580	ほかほか2足
エプロン	2	24	980	82		イトーヨーカドー	980		東急ストア	2100	
サンダル	1	12	1280	107		東急ストア	1280				
靴(ヒールあり)	1	36	3990	111	礼服用靴(黒)	イトーヨーカドー	3990	2way/パンプス			
スニーカー	2	36	3990	222	ウォーキング1、普段用1	イトーヨーカドー	3990/3990	ウォーキング/スニーカー			
長靴	1	60	2000	33	2000円位のもの						
部屋履き/スリッパ	1	12	990	83		ユニクロ	990	スウェットルームシューズ			
クリーニング	1	12	3260	272	冬物(年一回)、コート、毛布(5年に1度)	やまなしくりーニング	1500/1300	コート/毛布			
装身具、カバン等											
長い傘	1	24	1000	42		イトーヨーカドー	1995	a.v.v	東急ストア	1000	
折り畳み傘	1	36	1990	55		イトーヨーカドー	1990		東急ストア	1995	
日傘	1	60	1995	33		イトーヨーカドー	1995	UV日傘			
ハンドバッグ	1	36	8400	233	礼装用(黒)	イトーヨーカドー	8400	フォーマルバック			
トートバッグ	1	36	1990	55	布袋(買い物、エコバック兼用)	イトーヨーカドー	1990				
ショルダーバック	1	36	1990	55		イトーヨーカドー	1990				
旅行用かばん	1	60	6990	117		イトーヨーカドー	6990	キャリーバック			
指輪	0	120		0	不要						
追加:ブレスレット	0	120		0	不要						
パールネックレス	1	120	10500	88		イトーヨーカドー	10500	ネックレス、イヤリングセット			
数珠	1	120	1260	11		イトーヨーカドー	1260				
袱紗(ふくさ)	1	120	2625	22		イトーヨーカドー	2625	袱紗セット			
腕時計	1	60	10000	167							
サングラス	0	60		0							
ハンカチ	3	12	525	131	綿100%	イトーヨーカドー	525		東急ストア	525	

## 最終品目リスト【高齢単身女性】

高齢単身女性											
	個数	耐用 月数	単価	月額	備考	場所	価格	品名/型番	場所	価格	品名/型番
タオルハンカチ	3	12	315	79		イトーヨーカ ドー	315		東急ストア	525	
財布(小銭入れ付き)	1	36	1000	28	小銭入れ付き	イトーヨーカ ドー	1000	1000円均一			
カードケース(免許入 れ)	1	36	1480	41		イトーヨーカ ドー	1480	ナカバヤシパ スケース			
化粧ポーチ	1	12	1365	114		イトーヨーカ ドー	1365	マリクレール			
小物入れるポーチ	1	12	105	9			100円均一				
ポケットティッシュ	1	6	185	31	出かける場合3日で1ヶ	東急ストア	185	20袋入り			
櫛(携帯用)	1	60	840	14		東急ストア	840	携帯用			
鏡(携帯用)	1	60	105	2			100円均一	105			
傘立て	1	96	1050	11		おかだ	1050				
理美容品、サービス											
カット代	1	2	5000	2500	1.5~2ヶ月に1度						
ヘヤカラー代(白髪染 め)	1	2	599	300	1.5~2ヶ月に1度	西友	599	サロンドプロ白髪 染め1回用			
ヘアドライヤー	1	72	1400	19		イトーヨーカ ドー	2980	コイズミ マイサイ オン	コジマ電気	1400	パナソニックターボ
歯ブラシ	1	1	78	78		イトーヨーカ ドー	78	セブンプレミアム	東急ストア	158	ライオンビトウイン
うがい用コップ	1	24	248	10		イトーヨーカ ドー	248	プラカップ	東急ストア	248	プラカップ
爪切り	1	60	367	6		イトーヨーカ ドー	398	白十字	東急ストア	367	貝印
綿棒	1	7	88	13		イトーヨーカ ドー	88	綿棒200本入り	東急ストア	348	綿棒400本
耳かき	1	24	105	4		イトーヨーカ ドー	105	セブンプレミア ム耳かき	東急ストア	228	耳かき2本入り
歯磨きペースト	1	2.6	148	57		イトーヨーカ ドー	198/298	クリアクリーン/ つぶ塩	東急ストア	148/308	ホワイト&ホワイト/ 花王つぶ塩
化粧水	1	3.5	1890	540	300cc・3月半	イトーヨーカ ドー	3675	資生堂 プログ ラムd	東急ストア	1890	資生堂アクア レル
乳液	1	5	1890	378	3~5ヶ月	イトーヨーカ ドー	3990	資生堂 プログ ラムd	東急ストア	1890	資生堂アクア レル
ファンデーション	1	6	1260	210	半年	イトーヨーカ ドー	3150/30 00	資生堂プロگرام D/ケースホジ	東急ストア	1260	資生堂インテ グレート
口紅	1	12	945	79		イトーヨーカ ドー	3990	資生堂マキア ージュ	東急ストア	945	資生堂インテ グレート
アイブロウ	1	12	420	35	半年	イトーヨーカ ドー	2415	資生堂マキア ージュ	東急ストア	420	資生堂インテ グレート
洗顔フォーム	1	2	398	199					東急ストア	398	ダブ
日焼け止めクリーム	1	12	698	58					東急ストア	698	ニベア
ヘアクリーム	0				不要				東急ストア	520	椿オイル
水光熱費											
電気代	1	1	5000	5000							
ガス代	1	1	4500	4500							
上下水道代	1	2	4000	2000							
保険医療											
風邪薬	1	12	1480	123		イトーヨーカ ドー	1480	コンタック12カ プセル			
胃腸薬	1	12	924	77		イトーヨーカ ドー	924	大正漢方60錠			
ばんそうこう	1	36	138	4		イトーヨーカ ドー	138	セブンプレミア ム22枚	東急ストア	298	Vマーク100枚 入り
消毒用アルコール	1	12	614	51		イトーヨーカ ドー	614	マキロンS 75ml	東急ストア	472	マッキン
頭痛薬	1	12	820	68		イトーヨーカ ドー	880	パファリン40錠	セイジョー	820	パファリンA40 錠
包帯	1	36	398	11		イトーヨーカ ドー	398	簡単包帯38mm × 5m			
目薬	1	12	248	21		イトーヨーカ ドー	248	ロート40 α 12ml			
うがい液	1	24	599	25		セイジョー	599	ネオヨジン 130ml			
メンターム	1	12	348	29		イトーヨーカ ドー	348	メンソレータム リップクリーム			
ホッカイロ	10	12	398	332		イトーヨーカ ドー	398	貼るタイプ10 個入り	東急ストア	398	白元 貼るタイ プ10個入り
マスク	1	12	598	50		イトーヨーカ ドー	598	30枚入り			
ピンセット	1	60	198	3		イトーヨーカ ドー	198				
シニアグラス	1	48	20000	417	老眼鏡、遠近両用	イトーヨーカ ドー	2100	女性用のみ	メガネや	20000	
体温計	1	60	980	16	脇に挟む電子体温計	イトーヨーカ ドー	980	オムロン電子 体温計	セイジョー	980	オムロン体温 計 けんおんく
体重計	1	60	2190	37	体重だけ分かればよい	コジマ電気	2190	エレコムデジタ ル体重体組計			
処方箋	1	1	3000	3000							
診察	1	1	3000	3000							
眼科	1				上記に含む						

## 最終品目リスト【高齢単身女性】

高齢単身女性											
	個数	耐用 月数	単価	月額	備考	場所	価格	品名/型番	場所	価格	品名/型番
インフルエンザ 予防接種	1	12	2200	183	65歳以上@2200円(三鷹市HPより)						
健康診断	1				市の無料健康診断を利用						
結核検診											
胃がん検診											
子宮がん検診		1	12	0							
乳がん検診	1	12	0								
歯科検診・治療	1	3	3000	1000	年1回市の無料健診受診可能。3ヶ月に一回1回3000円。						
義歯代					保険が効く範囲で利用、含まず						
文具等											
はさみ	1	60	105	2	100均	100円均一	105				
のり	1	60	105	2	100均	100円均一	105				
カッター	1	60	105	2	100均	100円均一	105				
セロテープ	1	60	105	2	100均	100円均一	105				
ガムテープ	1	120	105	1	100均	100円均一	105	イトーヨーカドー	198/248	クラフト50×50/布50×25m	
ビニールひも	1	120	105	1	100均	100円均一	105	イトーヨーカドー	298	200m荷づくりひも	
ホチキス	1	60	105	2	100均	100円均一	105				
印鑑	1	120	105	1	100均	100円均一	105				
朱肉	1	120	105	1	100均	100円均一	105				
メジャー(巻尺)	1	60	105	2	100均	100円均一	105	イトーヨーカドー	298	2m	
定規	1	60	105	2	100均	100円均一	105				
マグネット	5	60	105	9	100均	100円均一	105				
バインダー	1	60	105	2	100均	100円均一	105				
ボールペン	5	60	105	9	3色ボールペンも含む。1年に3本くらい。含む蛍光ペン	100円均一	105				
マジックペン	1	60	105	2	100均	100円均一	105				
鉛筆	1	60	105	2	100均	100円均一	105				
鉛筆削り	1	60	105	2	100均	100円均一	105				
筆ペン	1	60	105	2	100均	100円均一	105				
消しゴム	1	60	105	2	100均	100円均一	105				
手帳(スケジュール帳)	1	12	105	9	100均	100円均一	105				
大学ノート	1	12	105	9	100均	100円均一	105				
便せん	1	12	105	9	100均(レターセットで可)	100円均一	105				
封筒	1	12	105	9	100均(レターセットで可)	100円均一	105	ショップ			
その他											
墓参り	1	12	10000	833							
墓地管理					人によって違う、最低生活に含めない						
仏壇					不要						
正月の食用餅	1	12	500	42	鏡餅500円くらい						
共済	1	12	1000	83							
最低生活費月合計				147536							

70歳代 男性 1ヶ月献立表 no.4(3.7改良版)

	月	火	水	木	金	土	日	29日目	30日目
朝食	ピザトースト(6枚切り) (トマト、玉ねぎ、ピーマン、チーズ) コーヒー 牛乳	のりチーズトースト(6枚切り) ヨーグルト(プレーン、バナナ入り) トマト ブランチ コーヒ 牛乳	トースト(6枚切り) ゆで卵 トマト 牛乳	雑炊(前夜の鍋利用) 卵 牛乳 バナナ ブランチ	トースト(6枚切り) サラダ(ツナ) コーヒー 牛乳	ごはん 蒸し野菜 味噌汁(豆腐、わかめ)前夜の味噌汁 煎茶	目玉焼トースト(6枚切り) レタス、トマト コーヒー 牛乳	ごはん 納豆(卵入り) 味噌汁(水菜、油揚げ) 煎茶 ヨーグルト(プレーン、バナナ入り)	ごはん 炒め物(卵とトマト) 味噌汁(キャベツ、油揚げ) 煎茶
	親子うどん 種なしぶどう 煎茶		そば えび天ぷら(購入)1本 冷や奴 煎茶		釜揚げうどん 煮物(購入)(里芋、いか) 煎茶	ミックスサンドイッチ(6枚切り2枚) コーヒー 牛乳	おにぎり(鮭、梅)2個 小松菜ときくらげ煮浸し けんちん汁(前夜のおかず) 煎茶		30日目 握りずし(購入)1貫と厚焼き卵1 すまし汁(とろろ昆布) 煎茶
夕食	ごはん 焼き魚(さんま) 酢の物(わかめ、きゅうり、しらす) 味噌汁(大根、人参)味噌汁 煎茶	10種のおかずの幕の内弁当(購入) みかん 味噌汁(大根、人参)前夜の味噌汁 ビール(購入) 350ml缶	ごはん 蒸し鍋(豚モモ肉、キャベツ、ごまだれ) バレンシアオレンジ 煎茶	やわらかヒレカツと20品目バランス弁当(購入) 味噌汁(ほうれん草、油揚げ) 煎茶	ごはん 煮物(購入)(里芋、いか)(昼に同じ) 味噌汁(豆腐、わかめ) いちご 煎茶	ごはん 焼き魚(あじ) 酢の物(もずく) けんちん汁(前夜のおかず) ビール(購入) 350ml缶	ごはん 刺身(盛合わせ購入)ひらめ、かんばち、真鯛 小松菜ときくらげ煮浸し(昼に同じ) すまし汁(あさり、三つ葉) 煎茶	居酒屋 月1回の友人との飲み会(交際費として計上) (ビール中、枝豆、刺身、焼き鳥)	ごはん ホイル焼き(鮭) 味噌汁(キャベツ、油揚げ)朝の味噌汁 みかん 煎茶
	間食	ヨーグルト(プレーン、キウイ入り)	焼きプリン(購入)		たい焼き(購入) 煎茶	あんパン(購入) 煎茶			
摂取カロリー	1642kcal	1608kcal	1763kcal	1329kcal	1770kcal	1933kcal	1343kcal	547kcal(居酒屋除く)	1843kcal
基準	2200kcal	2200kcal	2200kcal	2200kcal	2200kcal	2200kcal	2200kcal	2200kcal	2200kcal

## 70歳代 男性1ヶ月食費

食品名	単位	数量 (入数)	値段 (売価)	単価	廃棄 率%	原材料重 量g	摂取量	支払額¥	備考
青じそ(大葉)10枚=5g	g	50	78	1.560	0	2.0	1.5	3	
あさり	g	100	98	0.980	60	50.0	20	49	
あんパン(1個=100g)	個	1	95	95.000	0	—	1	95	ヤマザキ
あじ(まあじ)	g	130	198	1.523	35	130.8	85	199	
油揚げ(46gx2枚)	g	92	98	1.065	0	13.0	13	14	
糸三つ葉(80g)	g	80	129	1.613	8	7.6	7	12	
いちご	g	300	598	1.993	2	102.0	100	203	
うどん(ゆで)	g	200	105	0.525	0	240.0	240	126	ゆでると1.2倍になる
梅干し(調味付け)	g	350	398	1.137	0	3.0	3	3	
えのきだけ	g	200	97	0.485	15	58.8	50	29	
海老天ぷら(総菜)	本	1	180	180.000	0	—	1	180	いなげや
オクラ	g	100	98	0.980	15	10.0	8.5	10	
オレンジ(バレンシア)	g	200	45	0.225	40	166.7	100	38	
かつお節(削り節)3gx12	g	300	228	0.760	0	1.0	1	1	
キウイフルーツ(60gx6)	g	360	398	1.106	15	58.8	50	65	
きくらげ(乾)	g	15	378	25.200	0	2.0	2	50	
キャベツ	g	1000	198	0.198	15	152.9	130	30	
牛乳(普通牛乳)	ml	1000	168	0.168	0	1400.0	1400	235	
きゅうり	g	300	188	0.627	2	144.9	142	91	
ケチャップ	g	500	178	0.356	0	18.0	18	6	
コーヒー(ドリップオン式)	袋	10	398	39.800	0	—	5	199	モンカフェ5袋
こしょう(黒)	g	18	135	7.500	0	0.0	0.01	1	切り上げ1円とした
こしょう(白)	g	18	135	7.500	0	0.1	0.1	1	
ごぼう1本	g	150	188	1.253	10	22.2	20	28	
胡麻(いりごま)白	g	60	98	1.633	0	4.0	4	7	
小松菜(1袋)	g	200	159	0.795	15	164.7	140	131	
米(水稲精白米)	g	5000	1780	0.356	0	580.0	580	206	米の2.2倍切り上げ がご飯量とする
こんにゃく(板)	g	250	88	0.352	0	20.0	20	7	
さけフレーク	g	160	398	2.488	0	3.0	3	7	ニッスイ焼きさけあ らほぐし
砂糖・上白糖	g	1000	198	0.198	0	3.0	3	12	
刺身盛り合わせ(総菜)	パック	1	680	680.000	0	—	1	680	いなげや
里芋	g	400	198	0.495	15	70.6	60	35	
里芋いか煮(総菜)	パック	1	268	268.000	0	—	1	268	イトーヨーカドー
サラダ油	ml	1000	278	0.278	0	11.0	11	3	
さんま(100gx2尾)	g	200	268	1.340	30	114.3	80	153	
しいたけ(乾)	g	40	628	15.700	20	6.3	5	98	
しいたけ(生)	g	100	100	1.000	10	66.7	60	67	
塩(食塩)	g	1000	110	0.110	0	5.1	5.1	1	
じゃがいも	g	90	25	0.278	10	55.6	50	15	
しょうが	g	100	178	1.780	20	5.0	4	9	
しょうゆ(うすくち)	ml	1000	378	0.378	0	23.0	23	9	
しょうゆ(こいくち)	ml	1000	198	0.198	0	18.0	18	4	
しらす干し	g	75	298	3.973	0	7.5	7.5	30	
食パン6枚切り(1斤=340g)1 枚=60g	g	340	118	0.347	0	408.0	408	142	
10種類のおかずの幕の内 弁当(総菜)	パック	1	498	498	0	—	1	498	イトーヨーカドー
酢・米酢	ml	500	198	0.396	0	14.0	14	6	
煎茶	g	100	598	5.980	0	56.0	56	335	茶10g/90°C430ml
そば(乾)	g	300	198	0.660		100.0	100	66	
大根(葉つき)	g	800	198	0.248	10	366.7	330	91	
たいやき(冷凍)	パック	1	100	100.000	0	—	1	100	セブンプレミアム
だし(かつお)8gx26本	g	208	458	2.202	0	3.3	3.3	7	4gに対して600mlのだし ができる
だし(いりこ)8gx7本	g	56	158	2.821	0	4.1	4.1	12	4gに対して600mlのだし ができる
たまねぎ(中約200gx3=600g)	g	200	25	0.125	6	24.3	22.8	3	
チーズ(スライス)	g	144	198	1.375	0	34.0	34	47	
ちりめんじゃこ	g	40	298	7.450	0	5.0	5	37	
ツナ缶(フレーク80g)	g	320	328	1.025	0	74.0	74	18	
豆腐(絹)	g	400	98	0.245	0	160.0	160	177	
豆腐(木綿)	g	400	98	0.245	0	60.0	60	95	
トマト	g	150	166	1.107	3	180.4	175	200	

## 70歳代 男性1ヶ月食費

食品名	単位	数量 (入数)	値段 (売価)	単価	廃棄 律%	原材料重 量g	摂取量	支払額¥	備考
鶏もも肉皮なし	g	100	158	1.580	0	30.0	30	47	
鶏卵(1個64.7gx10=650g)L	g	647	208	0.321	15	347.1	295	112	
にんじん	g	100	25	0.250	3	144.3	140	36	
長ネギ(中90gx2=180g)	g	90	158	1.756	40	165.0	99	290	
のり(焼きのり)・はねだし	g	60	298	4.967	0	4.2	4.15	21	
ハオールドレッシング青じそ	g	190	158	0.832	0	5.0	5	4	リケン
白菜	g	300	98	0.327	6	106.4	100	35	
バナナ(5本x140g)	g	700	158	0.226	40	200.0	120	45	フィリピン
万能ネギ	g	100	158	1.580	10	42.2	38	67	
ピーマン(1個25g)	g	100	97	0.970	15	15.0	12.75	15	
ビール(350mlx6本)	ml	2100	1180	0.562	0	700.0	700	393	
深煎りごまドレッシング	ml	170	218	1.282	0	50.0	50	64	
豚もも肉	g	200	296	1.480	0	110.0	110	163	
ぶどう(種なし、大粒種)	g	450	399	0.887	20	125.0	100	111	
ブロッコリー	g	200	158	0.790	50	220.0	110	174	
ほうれん草	g	200	280	1.400	10	22.2	20	31	
ポン酢しょうゆ	ml	600	328	0.547	0	70.0	70	38	
マーガリン	g	320	188	0.588	0	38.6	38.6	23	
まいたけ	g	150	179	1.193	10	11.1	10	13	
マヨネーズ(全卵型)	g	500	188	0.376	0	10.0	10	4	
水菜	g	200	159	0.795	15	35.3	30	28	
ミカン(温州)	g	1000	398	0.398	20	125.0	100	50	
味噌(米)淡色辛みそ	g	750	198	0.264	0	50.0	50	13	マルコメ
みょうが	g	50	198	3.960	3	10.3	10	41	
みりん(本みりん)	ml	1000	298	0.298	0	9.0	9	3	
めんつゆ(ストレート)	ml	500	178	0.356	0	50.0	50	18	
もずく	g	200	298	1.490	0	40.0	40	60	
もやし(緑豆)	g	200	39	0.195	3	103.1	100	20	
焼きプリン(チルド)140g	個	1	80	80.000	0	—	1	80	オハヨー
柔らかヒレカツと20品目バ ランス弁当(総菜)	パック	1	498	498	0	—	1	498	イトーヨーカドー
ヨーグルト(プレーン)	g	450	178	0.396	0	200.0	200	79	
ロースハム(38gx3)	g	114	268	2.351	0	32.0	32	75	
レタス(中個=300g)	g	300	158	0.527	2	51.0	50	27	
レモン(1個=80g)	g	80	45	0.563	3	5.2	5	3	
わかめ	g	100	278	2.780	0	20.0	20	56	
わさび	g	33	128	3.879	0	3.0	3	12	
<b>1週間合計</b>								7988	

食品名	単位	数量 (入数)	値段 (売価)	単価	廃棄 律%	原材料重 量g	摂取量	支払額¥	備考
油揚げ(46gx2枚)	g	92	98	1.065	0	9.0	9	10	
糸三つ葉(80g)	g	80	129	1.613	8	2.2	2	4	
えのきだけ	g	200	97	0.485	15	11.8	10	6	
お手軽握り寿司11貫	パック	1	780	780	0	—	1	780	イトーヨーカドー
キャベツ	g	1000	198	0.198	15	47.1	40	9	
米(水稲精白米)	g	5000	1780	0.356	0	210.0	210	75	米の2.2倍切り上げがご 飯量とする
さけ(1切80g)	g	80	98	1.225	0	80.0	80	98	
サラダ油	ml	1000	278	0.278	0	4.0	4	1	
塩(食塩)	g	1000	110	0.110	0	0.7	0.7	0	
しめじ(ぶなしめじ)	g	180	129	0.717	10	11.1	10	8	
しょうゆ(うすくち)	ml	1000	378	0.378	0	1.0	1	0	
しょうゆ(こいくち)	ml	1000	198	0.198	0	2.0	2	0	
砂糖・上白糖	g	1000	198	0.198	0	3.0	3	1	
煎茶	g	100	598	5.980	0	18.6	18.6	111	茶10g/90°C430ml
たまねぎ(中約200gx3=600)	g	200	25	0.125	6	21.3	20	3	
トマト	g	150	166	1.107	3	103.1	100	114	
鶏卵(1個64.7gx10=650g)L	g	647	208	0.321	15	123.5	105	40	
とろろ昆布	g	32	248	7.750	0	2.0	2	16	



## 70歳代 男性1ヶ月食費

食品名	単位	数量 (入数)	値段 (売価)	単価	廃棄 率%	原材料重 量g	摂取量	支払額¥	備考
長ネギ(中90g×2=180g)	g	90	158	1.756	40	16.7	10	29	
人参	g	100	25	0.250	3	10.3	10	3	
納豆	g	135	78	0.578	0	45.0	45	26	
バター	g	200	338	1.690	0	30.0	30	51	
バナナ(5本×140g)	g	700	158	0.226	40	350.0	20	79	フィリピン
ピーマン	g	100	97	0.970	15	11.8	10	11	
水菜	g	200	159	0.795	15	35.3	30	28	
ミカン(温州)	g	1000	398	0.398	20	125.0	100	50	
味噌(米)淡色辛みそ	g	750	198	0.264	0	48.0	48	13	マルコメ
ヨーグルト(プレーン)	g	450	178	0.396	0	100.0	100	40	
レモン	g	80	45	0.563	3	10.3	10	6	
2日間合計								1609	

1週間合計 ¥7988×4週＝								31952	
2日間合計								1609	
1ヶ月間(30日)合計 ¥								33561	

## 飲食交際費として計上

食品名	単位	数量	値段(売 価)	単価	廃棄 率%	原材料重 量g	摂取量g	支払額¥	備考
ビール中生		1	502	502.000		1	1	502	
ししゃも焼き		1	313	313.000		1	1	313	
枝豆		1	313	313.000		1	1	313	
焼き鳥盛り合わせ		1	628	628.000		1	1	628	
鰹だし茶漬け		1	313	313.000		1	1	313	
<b>飲食代合計</b>								<b>2069</b>	月1回の友人との飲食 (居酒屋 和民)、別途品 目リストに計上

70歳代 女性 1ヶ月献立表 no.4(3.7改良版)

	月	火	水	木	金	土	日	29日目	30日目
朝食	ピザトースト(6枚切り) <small>(トマト、玉ねぎ、ピーマン、チーズ)</small>	のりチーズトースト(6枚切り) ヨーグルト(プレーン、バナナ入り) トマト コーヒーマ 牛乳	トースト(6枚切り) ゆで卵 トマト 牛乳	雑炊(前夜の鍋利用) 卵 牛乳 バナナ	トースト(6枚切り) サラダ(ツナ) コーヒーマ 牛乳	ごはん 蒸し野菜 味噌汁(豆腐、わかめ) 前夜の味噌汁 煎茶	目玉焼トースト(6枚切り) レタス、トマト コーヒーマ 牛乳	ごはん 納豆(卵入り) 味噌汁(水菜、油揚げ) 煎茶 ヨーグルト(プレーン、バナナ入り)	ごはん 炒め物(卵とトマト) 味噌汁(キャベツ、油揚げ) 煎茶
		ブランチ 牛乳		ブランチ					
昼食	親子うどん 種なしぶどう 煎茶	ブランチ	そば <u>えび天ぷら(購入)</u> 1本 冷や奴 煎茶	ブランチ	釜揚げうどん <u>煮物(購入)</u> (里芋、いしか) 煎茶	トースト(6枚切り) ヨーグルトサラダ(りんご、きゅうり) コーヒーマ 牛乳	おにぎり(鮭)1個 小松菜ときくらげ煮 浸し けんちん汁(前夜のけんちん汁) 煎茶	ブランチ	30日目 <u>握りずし(購入)9貫</u> すまし汁(とろろ昆布) 煎茶
夕食	ごはん 焼き魚(さんま) 酢の物(わかめ、きゅうり、しらす) 味噌汁(大根、人参)味噌汁 煎茶	<u>10種のおかずの幕の内弁当(購入)</u> みかん 味噌汁(大根、人参)前夜の味噌汁 ビール(購入) 350ml缶	ごはん 蒸し鍋(豚モモ肉、キャベツ、ごまだれ) パレンシアオレンジ 煎茶	<u>やわらかヒレカツと20品目バランス弁当(購入)</u> 味噌汁(ほうれん草、油揚げ) 煎茶	ごはん <u>煮物(購入)</u> (里芋、いしか)(昼に同じ) 味噌汁(豆腐、わかめ) いちご 煎茶	ごはん 焼き魚(まあじ) 酢の物(もずく) けんちん汁 煎茶	ごはん <u>刺身(盛り合わせ購入)ひらめ、かんぱち、真鯛</u> 小松菜ときくらげ煮 浸し(昼に同じ) すまし汁(あさり、三つ葉) 煎茶	29日目 <u>パスタ(外食)</u> <u>サラダ(外食)</u> <u>ビール(外食)グラス</u>	30日目 ごはん ホイル焼き(鮭) 味噌汁(キャベツ、油揚げ)朝の味噌汁 みかん 煎茶
間食	ヨーグルト(プレーン、キウイ入り)	<u>焼きプリン(購入)</u>		<u>たい焼き(購入)</u> 煎茶		<u>あんパン(購入)</u> 煎茶			
摂取 カロリー	1605kcal	1608kcal	1711kcal	1294kcal	1444kcal	1716kcal	1160kcal	1506kcal	1694kcal
基準	1700kcal	1700kcal	1700kcal	1700kcal	1700kcal	1700kcal	1700kcal	1700kcal	1700kcal

## 70歳代 女性1ヶ月食費

食品名	単位	数量 (入数)	値段 (売価)	単価	廃棄 率%	原材料重 量g	摂取量	支払額¥	備考
青じそ(大葉)10枚=5g	g	50	78	1.560	0	2.0	1.5	3	
あさり	g	100	98	0.980	60	50.0	20	49	
あんパン(1個=100g)	個	1	95	95.000	0	—	1	95	ヤマザキ
あじ(まあじ)	g	130	198	1.523	35	130.8	85	199	
油揚げ(46gx2枚)	g	92	98	1.065	0	13.0	13	14	
糸みつ葉(80g)	g	80	129	1.613	8	7.6	7	12	
いちご	g	300	598	1.993	2	102.0	100	203	
うどん(ゆで)	g	200	105	0.525	0	200.0	480	105	ゆでると1.2倍になる
えのきだけ	g	200	97	0.485	15	58.8	50	29	
海老天ぷら(総菜)	本	1	180	180.000	0	—	1	180	いなげや
オクラ	g	100	98	0.980	15	10.0	8.5	10	
オレンジ(バレンシア)	g	200	45	0.225	40	166.7	100	38	
かつお節(削り節)3gx12	g	300	228	0.760	0	1.0	1	1	
キウイフルーツ(60gx6)	g	360	398	1.106	15	58.8	50	65	
きくらげ(乾)	g	15	378	25.200	0	2.0	2	50	
キャベツ	g	1000	198	0.198	15	188.2	160	37	
牛乳(普通牛乳)	ml	1000	168	0.168	0	1400.0	1400	235	
きゅうり	g	300	188	0.627	2	153.1	150	96	
ケチャップ	g	500	178	0.356	0	18.0	18	6	
コーヒー(ドリップオン式)	袋	10	398	39.800	0	—	5	199	モンカフェ5袋
こしょう(黒)	g	18	135	7.500	0	0.0	0.01	1	切上げ1円とした
こしょう(白)	g	18	135	7.500	0	0.1	0.1	1	
ごぼう1本	g	150	188	1.253	10	22.2	20	28	
胡麻(いりごま)白	g	60	98	1.633	0	4.0	4	7	
小松菜(1袋)	g	200	159	0.795	15	164.7	140	131	
米(水稲精白米)	g	5000	1780	0.356	0	470.0	470	167	米の2.2倍切り上げがご飯量とする
こんにゃく(板)	g	250	88	0.352	0	20.0	20	7	
さけフレーク	g	160	398	2.488	0	3	3	7	—ツスイ焼きさけめちは
砂糖・上白糖	g	1000	198	0.198	0	6.0	6	24	バ
刺身盛り合わせ(総菜)	パック	1	680	680.000	0	—	1	680	いなげや
里芋	g	400	198	0.495	15	70.6	60	35	
里芋いか煮(総菜)	パック	1	268	268.000	0	—	1	268	イトーヨーカドー
サラダ油	ml	1000	278	0.278	0	11.0	11	3	
さんま(100gx2尾)	g	200	268	1.340	30	114.3	80	153	
しいたけ(乾)	g	40	628	15.700	20	6.3	5	98	
しいたけ(生)	g	100	100	1.000	10	66.7	60	67	
塩(食塩)	g	1000	110	0.110	0	3.6	3.6	0	
じゃがいも	g	90	25	0.278	10	55.6	50	15	
しょうが	g	100	178	1.780	20	5.0	4	9	
しょうゆ(うすくち)	ml	1000	378	0.378	0	23.0	23	9	
しょうゆ(こいくち)	ml	1000	198	0.198	0	18.0	18	4	
しらす干し	g	75	298	3.973	0	7.5	7.5	30	
食パン6枚切り(1斤=340g)1枚=60g	g	340	118	0.347	0	360.0	360	125	
10種類のおかずの幕の内弁当(総菜)	パック	1	498	498	0	—	1	498	イトーヨーカドー
酢・米酢	ml	500	198	0.396	0	14.0	14	6	
煎茶	g	100	598	5.980	0	56.0	56	335	茶10g/90°C430ml
大根(葉つき)	g	800	198	0.248	10	366.7	330	91	
たいやき(冷凍)	パック	1	100	100.000	0	—	1	100	セブンプレミアム
だし(かつお)8gx26本	g	208	458	2.202	0	3.3	3.3	7	4gに対して600mlのだしができる
だし(いりこ)8gx7本	g	56	158	2.821	0	4.1	4.1	12	4gに対して600mlのだしができる
たまねぎ(中約200gx3=600g)	g	200	25	0.125	6	19.1	18	2	
チーズ(スライス)	g	144	198	1.375	0	34.0	34	47	
ちりめんじゃこ	g	40	298	7.450	0	5.0	5	37	
ツナ缶(フレーク80g)	g	320	328	1.025	0	50.0	50	12	
豆腐(絹)	g	400	98	0.245	0	160.0	160	177	
豆腐(木綿)	g	400	98	0.245	0	60.0	60	95	
トマト	g	150	166	1.107	3	154.6	150	171	
鶏もも肉皮なし	g	100	158	1.580	0	30.0	30	47	
鶏卵(1個64.7gx10=650g)L	g	647	208	0.321	15	305.9	260	98	

食品名	単位	数量 (入数)	値段 (売価)	単価	廃棄 律%	原材料重 量g	摂取量	支払額¥	備考
にんじん	g	100	25	0.250	3	164.9	160	41	
長ネギ(中90gx2=180g)	g	90	158	1.756	40	165.0	99	290	
のり(焼きのり)・はねだし	g	60	298	4.967	0	3.2	3.15	16	
ハオイルトレッシング青じそ	g	190	158	0.832	0	5.0	5	4	リケン
白菜	g	300	98	0.327	6	106.4	100	35	
バナナ(5本x140g)	g	700	158	0.226	40	350.0	120	79	フィリピン
万能ネギ	g	100	158	1.580	10	42.2	38	67	
ピーマン(1個25g)	g	100	97	0.970	15	12.8	10	12	
ビール(350mlx6本)	ml	2100	1180	0.562	0	350.0	350	197	
深煎りごまドレッシング	ml	170	218	1.282	0	50.0	50	64	
豚もも肉	g	200	296	1.480	0	110.0	110	163	
ぶどう(種なし、大粒種)	g	450	399	0.887	20	125.0	100	111	
ブロッコリー	g	200	158	0.790	50	180.0	90	142	
ほうれん草	g	200	280	1.400	10	22.2	20	31	
干しそば(乾)	g	300	198	0.660		100.0	100	66	
ポン酢しょうゆ	ml	600	328	0.547	0	70.0	70	38	
マーガリン	g	320	188	0.588	0	37.0	37	22	
まいたけ	g	150	179	1.193	10	11.1	10	13	
水菜	g	200	159	0.795	15	35.3	30	28	
ミカン(温州)	g	1000	398	0.398	20	125.0	100	50	
味噌(米)淡色辛みそ	g	750	198	0.264	0	42.0	42	11	マルコメ
みょうが	g	50	198	3.960	3	10.3	10	41	
みりん(本みりん)	ml	1000	298	0.298	0	9.0	9	3	
めんつゆ(ストレート)	ml	500	178	0.356	0	50.0	50	18	
もずく	g	200	298	1.490	0	40.0	40	60	
もやし(緑豆)	g	200	39	0.195	3	103.1	100	20	
焼きプリン(チルド)140g	個	1	80	80.000	0	—	1	80	オハヨー
柔らかヒレカツと20品目バ ランス弁当(総菜)	パック	1	498	498	0	—	1	498	イトーヨーカドー
ヨーグルト(プレーン)	g	450	178	0.396	0	250.0	250	99	
りんご	g	400	138	0.345	15	35.3	30	12	
ロースハム(38gx3)	g	114	268	2.351	0	20.0	20	47	
レタス(中個=300g)	g	300	158	0.527	2	61.2	60	32	
レモン(1個=80g)	g	80	45	0.563	3	5.2	5	3	
わかめ	g	100	278	2.780	0	20.0	20	56	
わさび	g	33	128	3.879	0	3.0	3	12	
<b>1週間合計</b>								<b>7689</b>	

食品名	単位	数量 (入数)	値段 (売価)	単価	廃棄 律%	原材料重 量g	摂取量	支払額¥	備考
油揚げ(46gx2枚)	g	92	98	1.065	0	9.0	9	10	
糸三つ葉(80g)	g	80	129	1.613	8	2.2	2	4	
えのきだけ	g	200	97	0.485	15	11.8	10	6	
お手軽握り寿司9貫	パック	1	500	500.000	0	—	1	500	イトーヨーカド
米(水稲精白米)	g	5000	1780	0.356	0	180.0	180	64	米の2.2倍切り上げがご 飯量とする
さけ(1切80g)	g	80	98	1.225	0	70.0	70	86	
サラダ油	ml	1000	278	0.278	0	4.0	4	1	
しめじ(ぶなしめじ)	g	180	129	0.717	10	11.1	10	8	
塩(食塩)	g	1000	110	0.110	0	0.7	0.7	0	
しょうゆ(うすくち)	ml	1000	378	0.378	0	1.0	1	0	
しょうゆ(こいくち)	ml	1000	198	0.198	0	2.0	2	0	
砂糖・上白糖	g	1000	198	0.198	0	3.0	3	1	
煎茶	g	100	598	5.980	0	18.6	18.6	111	茶10g/90°C430ml
たまねぎ(中約200gx3=600)	g	200	25	0.125	6	21.3	20	3	
トマト	g	150	166	1.107	3	103.1	100	114	
鶏卵(1個64.7gx10=650g)L	g	647	208	0.321	15	123.5	105	40	
とろろ昆布	g	32	248	7.750	0	2.0	2	16	
長ネギ(中90gx2=180g)	g	90	158	1.756	40	16.7	10	29	
人参	g	100	25	0.250	3	10.3	10	3	
納豆	g	135	78	0.578	0	45.0	45	26	