

		2人親世帯(父親・母親・子ども)																				
		父親					母親					子ども(小学5年生女子)					家族共用(父親・母親・子ども)					
		個数	耐用月数	単価	月額	備考	個数	耐用月数	単価	月額	備考	個数	耐用月数	単価	月額	備考	個数	耐用月数	単価	月額	備考	
住居																						
家賃地代	家賃地代																1	1	115000	115000	JR中央線三鷹から徒歩16分、自転車10分以内。2DKベランダ有り、トイレ・風呂別。46.2平米。三鷹七小付近。住環境重視。	
管理費	管理費																1	1	2000	2000		
敷金	敷金																1	24	115000	4792		
礼金	礼金																1	24	115000	4792		
火災保険料	火災保険料																1	24	20000	833	賃貸住宅向け総合火災保険2年契約	
交通																						
自転車購入	自転車	1	96	15800	165	26インチ	1	96	15800	165	26インチ	1	36	11480	319	自転車24インチ ¥10980+防犯登録料¥500						
	空気入れ																1	96	1680	18		
自転車維持費	バンク修理	1	24	800	33	自転車バンク修理 2年に1回	1	24	800	33	自転車バンク修理 2年に1回	1	6	1000	167	バンク修理等						
	タイヤ交換	1	60	3000	50	タイヤ交換	1	60	3000	50	タイヤ交換											
他の駐車場借料	駐輪場																					
鉄道・バス運賃		1	1	5000	5000	月額/降雨時の通勤のバス代+週末の新宿までの電車・バス代	1	1	5000	5000	月額/降雨時の通勤のバス代+週末の新宿までの電車・バス代											
他の交通	教養娯楽に伴う交通費(親2人と子ども1人の合計)	1	12	2860	238	大人2860円1人分:(三鷹⇄吉祥寺 260円x2回、三鷹⇄上野760円x2回 三鷹⇄よみうりランド 820円x回1)	1	12	2860	238	大人2860円1人分:(三鷹⇄吉祥寺 260円x2回、三鷹⇄上野760円x2回 三鷹⇄よみうりランド 820円x回1)	1	12	1460	122	子ども1人分1460円(三鷹⇄吉祥寺 140円x2回、三鷹⇄上野 380円x回 三鷹⇄よみうりランド 420円x1回)						
交際、趣味・娯楽・習い事、旅行・備蓄																						
テレビ	TV																1	96	85100	886	シャープ AQUOS LC-32DR3 [32V型、HDD&BD内蔵]	
	配送料/設置料																1	96	0		無料	
カメラ	デジタルカメラ																1	60	11500	192	動画撮影可。キヤノン PowerShot	
	カメラのSDカード																1	24	2760	115	サンディスク SDSDH-008G-J95 [SDHCカード CLASS4 8GB Ultra]	
写真プリント代	写真プリント代											1	12	5000	417	小学校で購入の行事写真						
スポーツ用品	水着	1	36	3150	88	ミズノ・ウオーターショーツ	1	36	14700	408	デサント・セパレート水着											

		2人親世帯(父親・母親・子ども)																			
		父親					母親					子ども(小学5年生女子)					家族共用(父親・母親・子ども)				
		個数	耐用月数	単価	月額	備考	個数	耐用月数	単価	月額	備考	個数	耐用月数	単価	月額	備考	個数	耐用月数	単価	月額	備考
	水泳帽	1	36	1365	38	ミズノ・シリコーンキャップ	1	36	1890	53	デザート・テキスタイルキャップ										
	バドミントン											1	72	1999	28	ヨネックスグラフレックス400(2本入り)シャトル2個付き					
電池	電池 単3																1	36	2480	69	サンヨー エネループ(単3)8本組
	電池 単4																1	36	2060	57	サンヨー エネループ(単4)8本組
	電池 単2																1	36	2160	60	サンヨー エネループ(単2)1本x2個
	充電電池専用充電器																1	36	1280	36	サンヨー エネループ充電器単1~単4用
	電池 単1																3	36	348	29	アルカリ乾電池2本パックx3=6本
新聞	新聞																1	1	3007	3007	朝刊のみ
雑誌・週刊誌	雑誌・週刊誌	1	1	1500	1500	月額/書籍・雑誌	1	1	1000	1000	月額/書籍・雑誌	3	12	1000	250	子ども用書籍					
書籍	書籍																				
他の印刷物	カレンダー																1	12	105	9	壁掛けカレンダー
教養娯楽サービス	宿泊料																				
	バック旅行費	1	12	35000	2917	帰省が1回、旅行1回で年2回	1	12	35000	2917	帰省が1回、旅行1回で年2回	1	12	25000	2083	家族3人で帰省1回、旅行1回で年2回					
	国内バック旅行費																				
他の教養的月謝	音楽月謝																				
	スポーツ月謝																				
	他の教養娯楽	1	12	36000	3000	自分の為に使うお金/月3000円種別は問わない(稽古、講習、リラックス、マッサージ、ネイル等)	1	12	36000	3000	自分の為に使うお金/月3000円種別は問わない(稽古、講習、リラックス、マッサージ、ネイル等)	1	1	6300	6300	公文なら¥6300(1教科)/月、¥6300の範囲で、学習塾やスポーツ、習い事					
	NHK放送受信料																1	12	14910	1243	地上契約12ヶ月前払い
入場・観覧・ゲーム代	ボーリング	1	12	1600	133	吉祥寺・東京ボーリングセンター 土日祝:一般650円/2ゲーム、貸し靴300円	1	12	1600	133	吉祥寺・東京ボーリングセンター 土日祝:一般650円/2ゲーム、貸し靴300円	1	12	1200	100	吉祥寺・東京ボーリングセンター 土日祝:ジュニア450円/2ゲーム、貸し靴300円					
映画・演劇等入場料	映画	1	12	1800	150	吉祥寺:大人1800円	1	12	1800	150	年1回(吉祥寺)子ども項に計上	1	12	1000	83	吉祥寺:小学生1000円					
スポーツ施設使用料	三鷹市屋内プール	2	12	250	42	三鷹市屋内プール利用料:大人250円x2回	2	12	250	42	三鷹市屋内プール利用料:大人250円x2回	2	12	0	0	三鷹市屋内プール利用料:小学生無料2回					
文化施設入場料	博物館等	2	12	600	100	国立博物館:大人(600円)x2回	2	12	600	100	国立博物館:大人(600円)x2回	2	12	0	0	国立博物館は小学生無料。2回					
遊園地入場・乗物代	よみうりランド	1	12	3900	325	ワンデーパス購入:大人3900円1回	1	12	3900	325	ワンデーパス購入:大人3900円1回	1	12	2900	242	ワンデーパス購入:こども2900円1回					
諸会費	PTA会費	1		0	0	子の学校集金項に計上	1		0	0	子の学校集金項に計上										

		2人親世帯(父親・母親・子ども)																			
		父親					母親					子ども(小学5年生女子)					家族共用(父親・母親・子ども)				
		個数	耐用月数	単価	月額	備考	個数	耐用月数	単価	月額	備考	個数	耐用月数	単価	月額	備考	個数	耐用月数	単価	月額	備考
	町内会費																1		0	0	なし、賃貸の場合大家が払うと想定
教養娯楽賃借料	DVDレンタル																1	1	300	300	月額/CDレンタルも含め家族で
交際費	誕生日交際費																1	12	25000	2083	自家向け年間費用:こどもの日、ひな祭り、子どもの誕生日、クリスマス等5000円×5回
	冠婚葬祭	1	12	35000	2917	結婚式3万円1回 香典夫婦で1万円1回(5千円ずつ)	1	12	35000	2917	結婚式3万円1回 香典夫婦で1万円1回(5千円ずつ)										
	送別会など	1	12	30000	2500	職場会社関係 (送別会新年会忘年会納涼会) @5000円で年6回	1	12	25000	2083	職場会社関係 (送別会新年会忘年会納涼会) 4~5回/年間										
贈与金	お年玉																1	12	40000	3333	対外的費用、付き合い費用
	親・祖父母																				
	夫・妻へのプレゼント お互い	1	12	3000	250	妻へ	1	12	3000	250	夫へ										
他の交際費	ママ友、学生友、PTA、いろんな友達への個人的交際費	1	12	30000	2500	ママ友、学生友、PTA、いろんな友達への個人的交際費	1	12	30000	2500	ママ友、学生友、PTA、いろんな友達への個人的交際費										
子ども	お小遣い											1	1	500	500	500円/月					
携帯、インターネット、PC関連																					
インターネット接続料	インターネット接続料																1	1	5250	5250	nifty au光, so-net 光(マンションタイプ)
	初期費用																1	1	840	840	
通信	郵便、年賀状、宅配便	1	12	7000	583	年間7000円:宅配年3回、年賀状70枚等	1	12	5000	417	年間5000円宅配、年賀状										
固定電話通信料	電話料金																1	1	2000	2000	子どもの連絡網等で必要
移動電話通信料	移動電話通信料	1	1	6000	6000	月額 携帯メール・インターネット・カメラ機器代含む	1	1	5000	5000	月額 携帯メール・インターネット・カメラ機器代含む										
電話機	固定電話機																1	84	11400	136	パナソニック普通紙ファックス子機1台付き KXPD301DL
他の通信機器	携帯電話機	1		0	0	月額通信料に割賦料金含む	1		0	0	月額通信料に割賦料金含む										
パーソナルコンピュータ	ノートパソコン																1	72	79800	1108	DVD、TV見られるノート型富士通 FMVA45DWC(LIFEBOOK AH45/Dシリーズ)
	プリンター																1	72	10400	144	キヤノン PIXUS MG5130

		2人親世帯(父親・母親・子ども)																			
		父親					母親					子ども(小学5年生女子)					家族共用(父親・母親・子ども)				
		個数	耐用月数	単価	月額	備考	個数	耐用月数	単価	月額	備考	個数	耐用月数	単価	月額	備考	個数	耐用月数	単価	月額	備考
	プリンターインク																4	12	420	140	100均4色×4回交換/年間
	プリンター用紙																1	60	298	5	5年間500枚
	ウイルスソフト																1		0		無料
携帯型音楽・映像用機器	USB等PC用保存メディア																				
DS or Wii or プレステ	DSi											1	36	15000	417	ニンテンドー DSi TWL-S-KA					
ゲームソフト	ゲームソフト											3	6	5000	2500	1本5000円					
家具類																					
電子レンジ	電子レンジ																1	96	8180	85	シャープ RE-T1-W5
	配送料/設置料																1		0	0	配送無料
	オーブントースター																1	96	2900	30	三菱 BO-R20JB-S
炊事用電気器具	炊飯器																1	72	4980	69	パナソニック SR-LU101-C しゃもじ付き
炊事用ガス器具	コンロ ガステーブル																1		0	0	ガス2口(備え付け)
	換気扇																1		0	0	備え付け
冷蔵庫	冷凍冷蔵庫																1	108	91800	850	東芝 GR43ZX 427L
	配送料/設置料																1		0		配送無料
掃除機	掃除機																1	72	16600	231	シャープ EC-CT12-C [サイクロン式]
洗濯機	洗濯機																1	72	44800	622	シャープ タテ型洗濯乾燥機(7.0kg) ES-TX70-A
	配送料/設置料																1		0		配送無料
他の家事用耐久財	アイロン																1	60	3480	58	山善 ZI-LS10-V [コードレスアイロン]
	コーヒーメーカー																				不要
	電気ポット																				不要
	ミキサー																				不要
	ホットプレート																				不要
エアコン	エアコン																1		0		エアコン備え付け
ストーブ・温風ヒーター	ストーブ・ファンヒーター																				使用せず
他の冷暖房用器具	扇風機																1	36	4280	119	山善 YLX-WF30-W
	ホットカーペット																1	72	43300	601	パナソニック DC-3V1R-MK [かんたん床暖(3畳相当)]
たんす	洋服ダンス											1	96	24900	259	ニトリ・子ども専用プレザータンス	1	96	29900	311	ニトリ・観音開き型巾80×奥行59×高さ177cm
	整理ダンス																1	96	34900	364	ニトリ・巾105×奥行42×高さ138cm

		2人親世帯(父親・母親・子ども)																				
		父親					母親					子ども(小学5年生女子)					家族共用(父親・母親・子ども)					
		個数	耐用月数	単価	月額	備考	個数	耐用月数	単価	月額	備考	個数	耐用月数	単価	月額	備考	個数	耐用月数	単価	月額	備考	
	衣装ケース											1	96	1400	15	クローゼットケース(プラスチック)3コセット						
食卓セット	テーブル/ダイニングセット																1	96	25900	270	ニトリ・ダイニングテーブルセット 120cm幅 椅子4脚	
	配送料/設置料																1		0			
	いす/折り畳み																1	96	790	8	ニトリ・折りたたみ椅子	
食器戸棚	食器戸棚																1	96	39900	416	ニトリ・キッチンボード(Nバンダ 90KB LBR)巾89 ×奥行43×高さ 181cm	
	折りたたみテーブル																1	96	2990	31	ニトリ・巾60×奥 行60×高さ32/ 巾90×奥行60× 高さ32cm	
	TV台																1	96	4980	52	セブンホームセン ター 幅59.5×奥 行34.5×高51	
	配送料/設置料																				無料	
	下駄箱																1	96	9990	104	ニトリ・巾55×奥 行35×高さ96cm	
	本棚																1	96	999	10	ニトリ・3段カラーホッ クス(MCB- 9045DBR)巾45× 奥行30×高さ 89cm	
	パソコンデスク																				不要	
室内装備・装飾品	傘立て																1	96	590	6	ニトリ・メッシュス リム傘立て巾15 ×奥行15×高さ 55cm	
掛・置時計	掛け時計																1	36	790	22	ニトリ・プラスチック直 径約30cm×5cm	
	目覚まし時計/寝室用																1	36	599	17	ニトリ・ABS樹脂	
照明器具	電気傘(リビング)																1	96	8950	93	コイズミ BHN0119D [スリ ムシーリング照明 (8-10畳)リモコン 付]	
	電気傘ダイニング																1	96	5980	62	ナショナル HH4311GL/5	
	ランプ/寝室																					
	電気傘/寝室																1	96	6950	72	NEC 7CK352SG [和風ペンダント (4.5-8畳用)]	
電球・蛍光灯	電球・蛍光灯																					
	玄関ライト																1		0		備え付け	
	常夜灯(ナイトライト)																					
敷物	玄関マット																1	36	799	22	ニトリ・綿100%	
	カーテン(厚手)/リビング																1	36	2700	75	ニトリ・カーテン & レース4枚セット (100×200×4)	
	カーテン(レース)/リビング																					

		2人親世帯(父親・母親・子ども)																			
		父親					母親					子ども(小学5年生女子)					家族共用(父親・母親・子ども)				
		個数	耐用月数	単価	月額	備考	個数	耐用月数	単価	月額	備考	個数	耐用月数	単価	月額	備考	個数	耐用月数	単価	月額	備考
	カーテン(厚手)/寝室																1	36	2700	75	ニトリ・カーテン&レース4枚セット(100×200×4)
	カーテン(レース)/寝室																				
	ブラインド/台所																1	36	2790	78	ニトリ・防炎 既製ミラーレースカーテン(ステッチ100X188X2)
他の室内装備品	クッション 座布団																				不要
	姿見の鏡																1	96	1900	20	ニトリ・スタンドミラー巾22×奥行52×高さ148cm
寝具類																					
布団	掛け布団											1	36	1400	39						
	敷布団											1	36	2900	81						
	ふとんセット	1	36	5990	166	ニトリ・シングルふとん3点セット(ポリエステル)まくら+掛ふとん+敷ふとん	1	36	5990	166	ニトリ・シングルふとん3点セット(ポリエステル)まくら+掛ふとん+敷ふとん										
	肌掛け布団	1	36	495	14	ニトリ・肌布団(洗える)	1	36	495	14	ニトリ・肌布団(洗える)										
	毛布	1	36	799	22	ニトリ・マイクロファイバー毛布	1	36	799	22	ニトリ・マイクロファイバー毛布	1	36	990	28						
他の寝具類	枕					布団セットにあり					布団セットにあり	1	36	390	11						
	掛け布団カバー	1	36	495	14	ニトリ・掛け布団カバー(シングル)	1	36	495	14	ニトリ・掛け布団カバー(シングル)	1	36	770	21						
	シーツ	2	36	1290	72	ニトリ・敷きふとん用ワンタッチ シングル	2	36	1290	72	ニトリ・敷きふとん用ワンタッチ シングル	2	36	990	55						
	冬用ボアシーツ	1	36	2980	83	ヨーカドー・BODYHEATER 敷きシングル	1	36	2980	83	ヨーカドー・BODYHEATER 敷きシングル										
	敷布団カバー	1	36	999	28	ニトリ・敷きカバー シングル ポリエステル100%	1	36	999	28	ニトリ・敷きカバー シングル ポリエステル100%										
	マット											1	36	2990	83	ニトリ・コンパクト収納マットレス					
	枕カバー	1	36	390	11	ニトリ	1	36	390	11	ニトリ	2	36	134	7						
	タオルケット	1	36	1900	53	ニトリ	1	36	1900	53	ニトリ	1	36	790	22						
家事用品(食器・調理器具等)																					
茶わん・皿・鉢	茶碗	1	24	199	8	ニトリ・飯椀 こびき	1	24	199	8	ニトリ・飯椀 こびき	1	24	199	8	ニトリ・飯椀 こびき	2	24	199	17	ニトリ・飯椀 こびき
	汁椀	1	24	198	8	ニトリ・木製汁椀	1	24	198	8	ニトリ・木製汁椀	1	24	198	8	ニトリ・木製汁椀	2	24	198	17	ニトリ・木製汁椀
	急須					不要					不要										不要
	ティーポット																1	24	1600	67	無印・白磁ティーポット 550ml
	平皿(特大)																2	24	788	66	無印・磁器ページュ皿 26cm
	平皿(大)ミート皿	1	24	268	11	ニトリ・23.3cm	1	24	268	11	ニトリ・23.3cm	1	24	268	11	ニトリ・23.3cm	2	24	268	22	ニトリ・23.3cm
	平皿(中)取り皿	1	24	299	12	ニトリ・18cm	1	24	299	12	ニトリ・18cm	1	24	299	12	ニトリ・18cm	2	24	299	25	ニトリ・18cm
	長方形の皿和皿	1	24	390	16	ニトリ・14cm	1	24	390	16	ニトリ・14cm	1	24	390	16	ニトリ・14cm	2	24	390	33	ニトリ・14cm
	カレー皿(シチューも)	1	24	399	17	ニトリ・深皿22cm	1	24	399	17	ニトリ・深皿22cm	1	24	399	17	ニトリ・深皿22cm	2	24	399	33	ニトリ・深皿22cm
	醤油皿小皿	1	24	149	6	ニトリ・10cm	1	24	149	6	ニトリ・10cm	1	24	149	6	ニトリ・10cm	2	24	149	12	ニトリ・10cm
	マグカップ	1	24	299	12	イケア・300cc	1	24	299	12	イケア・300cc	1	24	299	12	イケア・300cc					イケア・300cc

2人親世帯(父親・母親・子ども)																					
父親					母親					子ども(小学5年生女子)					家族共用(父親・母親・子ども)						
品名	個数	耐用月数	単価	月額	備考	個数	耐用月数	単価	月額	備考	個数	耐用月数	単価	月額	備考	個数	耐用月数	単価	月額	備考	
ティンカップ	1	24	399	17	イケア・360cc	1	24	399	17	イケア・360cc	1	24	399	17	イケア・360cc	2	24	399	33	イケア・360cc	
グラス	1	24	97	4	西友・タンブラー	1	24	97	4	西友・タンブラー	1	24	97	4	西友・タンブラー	2	24	97	8	西友・タンブラー	
小鉢	1	24	199	8	ニトリ・ボウル	1	24	199	8	ニトリ・ボウル	1	24	199	8	ニトリ・ボウル	2	24	199	17	ニトリ・ボウル	
どんぶり(大)	1	24	399	17	ニトリ・ラーメン・うどん兼用	1	24	399	17	ニトリ・ラーメン・うどん兼用	1	24	399	17	ニトリ・ラーメン・うどん兼用	2	24	399	33	ニトリ・ラーメン・うどん兼用	
ワイングラス					不要					不要					不要					不要	
他の食卓用品	はし	1	60	290	5	ニトリ	1	60	290	5	ニトリ	1	60	290	5	ニトリ	2	60	290	10	ニトリ
	箸				イトーヨーカドー					イトーヨーカドー					イトーヨーカドー	1	60	100	2		
	保温冷水筒				イトーヨーカドー					イトーヨーカドー					イトーヨーカドー	1	60	3780	63	1L用	
	弁当箱	1	60	1280	21	イトーヨーカドー	1	60	1260	21	イトーヨーカドー	1	36	697	19	西友・遠足用					
	弁当用箸・箸箱	1	60	400	7	イトーヨーカドー	1	60	400	7	イトーヨーカドー	1	36	497	14	西友・給食用					
	弁当包み																				
なべ・やかん	片手鍋16cm味噌汁															1	60	590	10	ニトリ	
	両手鍋(大)シチュー・カレー用24cm															1	60	1900	32	ニトリ	
	やかん															1	60	990	17	ニトリ・ケトル	
	フライパン深め(大)															1	60	980	16	IHフライパン 26cm	
	フライパン(小)															1	60	680	11	IHフライパン 20cm	
	フライパンのふた															1	60	399	7	フライパンカバー(16-20CM BC001-1)	
	玉子焼き器															1	60	799	13	ニトリIH対応玉子焼(15x18cm)	
	土鍋				不要					不要											
	卓上カセットコンロ				不要					不要											
	カセットボンベ				不要					不要											
他の台所用品	ナイフ	1	60	98	2	イトーヨーカドー	1	60	98	2	イトーヨーカドー	1	60	98	2	イトーヨーカドー	1	60	98	2	イトーヨーカドー
	フォーク(大)	1	60	98	2	イトーヨーカドー	1	60	98	2	イトーヨーカドー	1	60	98	2	イトーヨーカドー	1	60	98	2	イトーヨーカドー
	フォーク(小)	1	60	98	2	イトーヨーカドー	1	60	98	2	イトーヨーカドー	1	60	98	2	イトーヨーカドー	1	60	98	2	イトーヨーカドー
	スプーン(大)	1	60	98	2	イトーヨーカドー	1	60	98	2	イトーヨーカドー	1	60	98	2	イトーヨーカドー	1	60	98	2	イトーヨーカドー
	スプーン(小)	1	60	98	2	イトーヨーカドー	1	60	98	2	イトーヨーカドー	1	60	98	2	イトーヨーカドー	1	60	98	2	イトーヨーカドー
	ピーラー															1	60	149	2	ニトリ	
	果物(包丁)ナイフ				不要					不要											
	バターナイフ															1	60	98	2	イトーヨーカドー	
	万能包丁															1	60	990	17	ニトリ・三徳包丁	
	栓抜き・缶切り															1	60	348	6	ヨーカドー・五徳栓抜き缶切り	
	ざる(大)															1	60	499	8		
	ざる(小)															1	60	299	5		
	電子レンジ用蒸しざら																			不要	
	まな板															1	60	490	8	抗菌まな板大	
	水切りかご															1	60	980	16	食器用	
	計量カップ															1	60	600	10		
	はかり															1	60	1580	26	薄型デジタル	
	タッパーセット															1	60	799	13	ロック式保存容器4Pセット	
	ジップロックコンテナ				不要					不要											
	鍋用レンゲ				不要					不要											
	調味料ケース															1	60	390	7	塩、さとう入れ2個セットラック付き	
	お玉															2	60	190	6		
	フライ返し															1	60	190	3		
	ゴムべら															1	60	190	3		
	木べら															1	60	550	9		
	泡立て器															1	60	800	13		
	おろし器															1	60	799	13	スライサー付き	
	計量スプーン															1	60	600	10		

		2人親世帯(父親・母親・子ども)																			
		父親					母親					子ども(小学5年生女子)					家族共用(父親・母親・子ども)				
		個数	耐用月数	単価	月額	備考	個数	耐用月数	単価	月額	備考	個数	耐用月数	単価	月額	備考	個数	耐用月数	単価	月額	備考
	炊飯器用しゃもじ																1	60	0	0	炊飯器付属品
	ボール(大)																1	60	390	7	ステンレスボール 22cm
	ボール(小)																1	60	290	5	ステンレスボール 19cm
	保存用びん					不要					不要						1	60	590	10	
	麦茶用ポトル																				
	コーヒー用ドリップ					不要					不要										
	ペーパーフィルター					不要					不要										
	三角コーナー					不要					不要										
	生ゴミ用排水溝ネット																1	3.3	128	39	2日に1回交換
	シンク下に置かご					不要					不要										
	排水溝のゴミ受け	1		0		シンクに付属					シンクに付属										
	なべつかみ																1	60	290	5	
	なべしき																1	60	290	5	
	キッチンタイマー																1	60	490	8	
	料理用はさみ																1	60	399	7	
	台ふき																1	12	240	20	4枚組 綿100%
	ふきん(食器ふき)																1	12	190	16	キッチンクロス3枚組
	テーブルクロス																1	24	2490	104	透明テーブルクロス 1.0mm厚 (1.0mm120X170)
	テーブルクロス止め																2	60	105	4	2個セットで
家事用品(バス回り)																					
タオル	バスタオル	2	12	399	67	自分工用	2	12	399	67	自分工用	2	12	290	48		1	12	399	33	来客用
	ボディタオル	1	12	299	25	体洗い用	1	12	299	25	体洗い用	1	12	299	25	体洗い用					
	フェイスタオル	5	12	199	83		5	12	199	83		4	12	140	47						
	バスマット																				
	洗面器																1	36	400	11	足ふき
	浴用いす																1	96	290	3	
	風呂用片手桶																1	96	790	8	
	風呂掃除用ブラシ																1	96	190	2	
	風呂掃除用洗剤																1	36	500	14	
	カビ取り除菌剤																1	2	298	149	マジックリン
	風呂のふた																1	6	398	66	カビキラー
浴用・洗顔石けん	ボディソープ																1	96	990	10	
	石けん																				ボディソープでよい、手洗い用は理美容品で計上
シャンプー	シャンプー																1	3	498	166	
	リンス																1	3	498	166	
ヘアリンス・ヘアトリートメント	トリートメント					男性は不要	1	2	598	299											
家事用品(トイレ回り)																					
	トイレブラシ																1	36	290	8	
	トイレモップ																				
	ラバーカップ																1	96	980	10	
	タオル掛け																				
	トイレ手ふきタオル																2	12	199	33	
	トイレ用ゴミ入れ																1	96	390	4	小さいもの
	便座カバー																				トイレマット、便座カバー、ふたカバー3点セット
	便座フタカバー																1	36	1447	40	
	トイレマット																				不要
	トイレスリッパ																				
	トイレ用洗剤																1	6	178	30	トイレのルック消臭EX本体

		2人親世帯(父親・母親・子ども)																			
		父親					母親					子ども(小学5年生女子)					家族共用(父親・母親・子ども)				
		個数	耐用月数	単価	月額	備考	個数	耐用月数	単価	月額	備考	個数	耐用月数	単価	月額	備考	個数	耐用月数	単価	月額	備考
	トイレ芳香剤																1	3	258	86	トイレの消臭力
	トレイ消臭スプレー、消臭剤																1	2.5	398	159	シャルダンエースライム230ml1日2~3回で約2.5ヶ月
家事用品(洗濯・衣類管理関係)																					
	物干し竿																1	180	1180	7	
	洗濯ばさみ																2	36	198	11	12個セットx2
	洗濯かご																1	36	399	11	
	洗濯ネット																2	12	398	66	大小各1
	小物干し																1	36	480	13	
	たこの足ハンガー																				不要
	アイロン台																1	96	1990	21	
	ハンガー																1	96	190	2	10本組
	靴洗いブラシ																1	36	298	8	子どもの運動靴を洗う
洗濯用洗剤	洗剤																1	2	348	174	アリエール スピーディー 粉 0.9kg30回分 2日に1度で2ヶ月
	漂白剤																1	4	295	74	ブライト本体 1コ(600ml)20回分
	柔軟剤																1	3.5	798	228	ダウニー1530ml(51回分)
	おしゃれ着用洗剤																1	1.5	198	132	アクロン本体 1本(500ml)12.5回分
殺虫・防虫剤	防虫剤(衣服用)																2	12	598	100	引き出し用と洋服ダンス用
	蚊取り用アースノーマット																1	4	980	245	蚊取り線香かアースノーマット
	ゴキブリ取り・殺虫剤																1	12	548	46	ゴキジェット
家事用品(キッチン関係)																					
	ゴミいれ																1	96	1990	21	20L
	ナイロンたわし																1	3	168	56	食器洗い用スポンジ
台所・住居用洗剤	食器洗剤																1	3	138	46	
	住居用洗剤																1	12	298	25	マジックリン
	台所用漂白剤																1	7.5	155	21	キッチンハイター
ポリ袋・ラップ	ラップ																1	2	298	149	
	ホイル																1	3	98	33	
	キッチンペーパー																1	4	178	45	
	アルミカップ																1	6	178	30	お弁当用
家事用品(その他の家事関係、防災用品)																					
ティッシュペーパー	ティッシュペーパー																1.5	1	278	417	1セット5個組購入
	ポケットティッシュ											12	1	16	192						
トイレトペーパー	トイレトペーパー																1	1	268	268	12ロール/月
他の家事雑貨	買い物袋																				
	ゴミバケツ大型容器																				
	ゴミ箱																2	96	299	6	

		2人親世帯(父親・母親・子ども)																			
		父親					母親					子ども(小学5年生女子)					家族共用(父親・母親・子ども)				
		個数	耐用月数	単価	月額	備考	個数	耐用月数	単価	月額	備考	個数	耐用月数	単価	月額	備考	個数	耐用月数	単価	月額	備考
	ゴミ袋																1	1	370	370	指定ゴミ袋(燃やせるゴミ、燃やせないゴミ共通 20L×10枚)
	バケツ																1	96	580	6	
	ちりとり																1	36	980	27	玄関用、ほうき・ちりとりセット
	ほうき																				
	モップ																				
	粘着カーペットクリーナー																1	1.4	960	686	クイックルワイパー 本体70周、替50周×3巻 1日5枚
	裁縫用具一式																1	96	1365	14	1セット
	ゴム手袋																4	12	280	93	厚手のもの
	布団はさみ																4	36	190	21	
	布団たたき																1	36	105	3	
	室内消臭剤																1	2	498	249	
	除湿剤																3	12	198	50	9個(3個パック×3)/年間
	懐中電灯	1	60	980	16	LEDライト80時間	1	60	980	16	LEDライト80時間	1	60	980	16	LEDライト80時間					
	手回し充電式ラジオ・ライト																1	60	2480	41	アイリスオーヤマ JTL-20
	非常食ご飯																1	60	4410	74	非常食12食セット 賞味期限:常温で60ヵ月
	非常食用飲料水																1	60	4032	67	500ml入り24本入り 5年間保存
	ランタン																1	60	999	17	LED2WAYランタ
	ろうそく																1	60	578	10	カメヤマ非常用ローソク 1本燃焼時間:約24時間
	着火マン																1	60	498	8	ロングタイプ
	簡易トイレ																1	60	3990	67	非常用簡易トイレ(ダンボールタイプ)凝固剤・汚物袋各5
	防寒用ブランケット	1	60	1575	26	レジャー・レスキューシート(エグゼラックス)表:フリース 裏:ポリエステル 折りたたみ	1	60	1575	26	レジャー・レスキューシート(エグゼラックス)表:フリース 裏:ポリエステル 折りたたみ	1	60	1575	26	レジャー・レスキューシート(エグゼラックス)表:フリース 裏:ポリエステル 折りたたみ					
	アルミシート	1	60	590	10	アルミシート(大) 防災用 巾120×奥行250cm	1	60	590	10	アルミシート(大) 防災用 巾120×奥行250cm	1	60	590	10	アルミシート(大) 防災用 巾120×奥行250cm					
	軍手																1	60	498	8	1セット(5組)
衣類																					
男子用洋服	礼服	1	60	49800	830	5年着用															
背広服	スーツ(夏用)	3	24	24900	3113	2シーズン着用															
	スーツ(冬用)	3	24	29500	3688	2シーズン着用															
	ダウンジャケット	1	36	9900	275	ダウンジャケット 短め 3シーズン															
	ジーンズ	2	24	3990	333	2シーズン着用															
男子用ズボン	ズボン	2	24	2990	249	綿パン															
	短パン	1	24	1500	63	2シーズン着用															
男子用コート	冬用コート	1	36	19900	553	ビジネス用 あおき 青山 3シーズン															

		2人親世帯(父親・母親・子ども)																			
		父親					母親					子ども(小学5年生女子)					家族共用(父親・母親・子ども)				
		個数	耐用月数	単価	月額	備考	個数	耐用月数	単価	月額	備考	個数	耐用月数	単価	月額	備考	個数	耐用月数	単価	月額	備考
他の男子用洋服	スポーツ用ジャージ上下	1	24	1990	83	2シーズン着用															
	スウェット上下セット	1	36	2990	83	冬用パジャマとして															
ワイシャツ	長袖Yシャツ	5	24	3992	832	形状記憶 冠婚葬祭用白1含む															
他の男子用シャツ	Tシャツ	4	24	990	165																
	ポロシャツ	2	24	1990	166	夏															
	襟付き半袖シャツ	2	24	1990	166	ポタンダウン															
	襟付き長袖シャツ	2	24	1990	166	ポタンダウン															
	トレーナー	3	24	1990	249	綿															
	ハインックシャツ	2	24	1000	83	綿															
男子用セーター	セーター	1	24	1990	83	化繊															
	カーディガン	1	24	2990	125	化繊															
	フリース	1	24	1990	83	化繊															
	パンツ	5	12	495	206																
男子用下着	半袖V首シャツ																				
	ランニング	5	12	500	208																
	ヒートテック股引	3	24	1500	188	ズボン下															
男子用靴下	ソックス(仕事用)	5	12	330	138	ビジネスソックス															
	ソックス(綿)	3	12	330	83	普段用															
婦人服	礼服						1	36	35820	995	冠婚葬祭用上下										
	スーツ						1	36	23220	645	春夏用										
婦人用スーツ	スーツ						1	36	26820	745	秋冬用										
	ワンピース						3	24	4990	624	春夏用	1	12	1990	166						
	ワンピース						3	24	7990	999	秋冬用										
婦人用上着	ジャケット						1	24	5490	229	春夏用										
	ジャケット						1	24	7990	333	秋冬用										
スカート	スカート						3	24	2990	374	春夏用	3	12	790	198						
	スカート						3	24	2990	374	秋冬用										
婦人用スラックス	ズボン						3	24	2990	374	春夏用パンツ	2	12	890	148						
	ズボン						3	24	3990	499	秋冬用パンツ	3	12	990	248						
	ジーンズ						3	24	3990	499											
	防水コート						1	36	5670	158	レインコート	1	36	1590	44	自転車の為必要、遠足用					
婦人用コート	コート(長)						1	36	12900	358	カシミヤ?会社用										
	コート(短)						1	36	7990	222	ダウンジャケット										
	ジャンパー											1	12	2990	249						
	スプリングコート						1	36	14900	414	スプリングコート										
他の婦人用洋服	外ばきレギンス						2	12	990	165											
ブラウス	襟付き長袖シャツ						3	24	1990	249											
	襟付き半袖シャツ						3	24	1990	249											
他の婦人用シャツ	Tシャツ(半袖)						5	24	1000	208	半袖	6	12	690	345						
	Tシャツ(長袖)						3	24	1500	188	ヒートテック	3	12	580	145						
	チュニック																				
婦人用セーター	カーディガン						2	24	2990	249		1	12	1990	166						
	アンサンブル																				
	セーター						2	24	1990	166	冬用										
	サマーセーター						2	24	2990	249	夏用綿										
	フリース																				
	トレーナー											3	12	880	220						
婦人用下着類	ブラジャー						6	12	1990	995	ニッセン										
婦人用ファンデーシ	ショーツ						3	12	990	248	6枚必要(2枚組×3セット)	5	12	199	83	女子用					
他の婦人用下着	生理用ショーツ						3	12	490	123		1	12	430	36	女子用					
	キャミソール またはランニング											3	12	595	149	女子用					
婦人用寝巻き	パジャマ						2	36	1990	111	夏用	2	12	1500	250	夏用					
	パジャマ											2	12	2490	415	冬用					

		2人親世帯(父親・母親・子ども)																				
		父親					母親					子ども(小学5年生女子)					家族共用(父親・母親・子ども)					
		個数	耐用月数	単価	月額	備考	個数	耐用月数	単価	月額	備考	個数	耐用月数	単価	月額	備考	個数	耐用月数	単価	月額	備考	
	スウェット上下セット						2	36	2990	166		1	24	1575	66							
帽子	帽子						1	36	1980	55	冬用パジャマとしてUVカット	1	24	1490	62	夏用						
ネクタイ	ネクタイ	5	24	3990	831	2シーズン																
	ネクタイ(黒・白)	2	60	1990	66	礼服用																
マフラー・スカーフ	マフラー	1	24	1550	65	2シーズン	2	24	1500	125		1	24	1780	74							
	ストール						1	24	1990	83												
手袋	手袋	1	24	990	41	2シーズン	2	24	990	83		1	24	590	25							
婦人用ストッキング	婦人用タイツ						5	12	540	225	冬用5足必要											
	婦人用ストッキング						2	1	1080	2160	6足(3足セット×2/月)											
婦人用ソックス	婦人用ソックス						2	12	990	165	6足(3足セット×2)	10	12	197	164	夏・冬各5シーズン						
	エプロン						1	24	490	20												
サンダル	サンダル	1	24	2000	83	ABCマート	3	12	2990	748	通勤にも使用	1	24	980	41							
男子靴	靴(仕事用)	2	12	5990	998	本革・ホーキングス																
	靴(仕事用)	1	12	2990	249	合皮・オンアンドオフ																
	靴(スエード)	1	24	5990	250	スエード・ホーキングス																
	スニーカー	1	24	3990	166	VANS・ディーンミッド																
婦人靴	ブーツ						1	24	5990	250	ロングブーツ											
	レインブーツ						1	24	2990	125	レインブーツ											
	靴(ヒールあり、本革)						1	24	5990	250	1足は本革											
	靴(ヒールあり、合皮)						2	12	3990	665	2足は合皮											
	靴(ヒールなし)											1	24	1480	62	お出かけ用						
	カジュアルスニーカー						1	24	3990	166		2	12	990	165	運動靴						
他の履物	部屋履き/スリッパ	1	12	190	16		1	12	190	16		1	12	190	16		2	12	190	32	来客用	
	ゴム草履						1	24	1670	70	ビーチサンダル											
	ペラダスリッパ																1	24	399	17		
	靴べら																1	60	630	11		
	靴磨き(靴墨)																1	12	498	42		
	靴クリーム																1	12	840	70	靴汚れおとし	
	靴ブラシ																1	60	330	6		
	下駄箱消臭・除湿剤																1	12	490	41	1年で3個	
洗濯代(クリーニング店)	スーツ	9	12	1400	1050	夏2回×3着+冬1回×3着	2	12	1400	233	(形状記憶)家で洗濯											
	ワイシャツ																					
	コート	1	12	1500	125	ロングコート1着+スプリングコート1着	2	12	1500	250	(ロングコート1着+スプリングコート1着)	1	12	1502	125	ジャンパー						
	ダウンジャケット	1	12	1500	125		1	12	1500	125												
	ジャケット						2	12	900	150	春夏用1+秋冬用1											
	礼服	2	12	1400	233	着るたび(結婚式1回、お葬式1回/年)	2	12	1400	233	着るたび(結婚式1回、お葬式1回/年)											

		2人親世帯(父親・母親・子ども)																			
		父親					母親					子ども(小学5年生女子)					家族共用(父親・母親・子ども)				
		個数	耐用月数	単価	月額	備考	個数	耐用月数	単価	月額	備考	個数	耐用月数	単価	月額	備考	個数	耐用月数	単価	月額	備考
被服・履物修理代	靴修理					男性は履きつぶす、不要。	1	24	1250	52	@1200~1500円、2年に1回/本革のみ、合皮は使い捨て										
被服賃借料											結婚式用はレンタル衣装										
装身具・カバン等																					
身の回り用品	長い傘	1	24	2390	100		1	24	2940	123	晴雨兼用	1	12	990	83						
	折り畳み傘	1	36	1990	55		1	36	2835	79	晴雨兼用										
	日傘																				
ハンドバッグ	ハンドバッグ						1	36	10290	286	財布、化粧品ポーチ、ハンカチ等を入れる小さめ										
	トートバッグ						1	36	9900	275	通勤用 A4が入る SAZABY										
	バッグ	1	36	9000	250		1	36	3990	111	普段用ナイロン製バッグ	1	72	1990	28	お出かけ用					
	ポシェット											1	72	1790	25						
	冠婚葬祭用ハンドバッグ						1	36	8400	233	黒										
	紳士用バッグ(ビジネスバッグ)	1	60	5990	100																
通学用かばん	旅行用かばん	1	60	6990	117		1	60	4935	82	レスポ風ナイロンバッグ										
旅行用かばん	スポーツバッグ					不要					不要										
他のバッグ	エコバッグ					不要	1	36	1990	55	買い物用										
	リュック	1	36	4980	138	要					不要										
	ビーチバッグ					不要(リュックで対応)					不要	1	72	500	7	水着用					
装身具	ベルト(仕事用)	2	60	5000	167	黒・茶各1 ユニクロ	2	36	1980	110	黒・茶各1										
	ベルト(普段)	1	60	5000	83	ユニクロ															
	ピアス						2	36	880	49	フェイクでも										
	ネックレス						2	36	2980	166	フェイクでも										
	指輪						2	36	3980	221	フェイクでも										
	パールネックレス						1	120	19800	165	本真珠 礼服用 結婚式用派手な物はレンタル										
	数珠	1	120	1260	11		1	120	1260	11											
	数珠袋	1	120	0	0	数珠の付属品	1	120	0	0	数珠の付属品										
	袱紗(ふくさ)																1	120	2625	22	
腕時計	腕時計					不要	1	60	10000	167											
他の身の回り用品	サングラス						1	60	980	16											
	ハンカチ	5	12	525	219		5	12	525	219											
	タオルハンカチ	5	12	525	219	ハンドタオル	5	12	525	219	ハンドタオル	4	12	320	107						
	財布	1	12	1000	83	安いので、耐用年数を短くする。	1	12	1000	83	安いので、耐用年数を短くする。	1	72	980	14						
	小物入れるポーチ						1	12	1365	114	化粧ポーチ	1	12	105	9	生理用品入れ					
	定期入れ	1	36	1480	41		1	36	1480	41											
	名刺入れ	1	36	1990	55		1	36	1990	55											
	キーケース	1	36	1050	29		1	36	1050	29											
理美容品・サービス																					
パーマメント代	パーマメント代																				
カット代	カット代	1	1	1000	1000	10分カット	1	2	5000	2500	2ヶ月に1回	1	3	1000	333	3ヶ月に1回					
理美容用品	ヘアドライヤー																1	72	2980	41	
理美容用電気器具	電気カミソリ	1	72	4600	64																

2人親世帯品目リスト

		2人親世帯(父親・母親・子ども)																			
		父親				母親					子ども(小学5年生女子)					家族共用(父親・母親・子ども)					
		個数	耐用月数	単価	月額	備考	個数	耐用月数	単価	月額	備考	個数	耐用月数	単価	月額	備考	個数	耐用月数	単価	月額	備考
	電気カミソリ替刃	1.5	72	3680	77	ブラウン(メンズシェーバー用替刃)															
歯ブラシ	歯ブラシ	1	1	78	78	ビットウイン	1	1	78	78	ビットウイン	1	2	88	44						
	携帯用歯ブラシセット	1	2	298	149	出張、会社の昼食後	1	2	298	149	出張、会社の昼食後										
他の理美容用品	ヘアブラシ																1	60	397	7	
	T型カミソリ					不要															
	カミソリ替え刃					不要															
	爪切り											1	72	252	4		1	60	398	7	
	耳かき											1	12	180	15		1	24	210	9	
	綿棒											1	12	128	11		1	7	88	13	
	歯磨きペースト											1	2	180	90	子ども用	1	2.6	98	38	安い物で良い
歯磨き	うがい用コップ																1	24	248	10	家族で1個
	手洗い用石鹸																1	6	198	33	2ヶ月1個使用
	石鹸皿																1	36	99	3	
整髪・養毛剤	整髪剤					不要															
	髭剃りクリームなど	1	4.4	548	125	シェービングフォーム															
	髪用ワックス						1	4	698	175	サラ										
	ヘアクリーム						1	3	598	199	コーサー										
	髪染め						1	2	975	488	ブローネ2ヶ月に1回										
化粧クリーム	化粧クリーム						1	3	1480	493	肌ラボ										
化粧水	化粧水						1	3	980	327	肌ラボ										
乳液	乳液						1	3	980	327	肌ラボ										
	美容液						1	3	1980	660	肌ラボ										
ファンデーション	ファンデーション						1	3	3000	1000	資生堂:プログラムd、コンパクトで鏡使用										
口紅	口紅						2	12	1570	262	オルビス										
他の化粧品	アイブロー						1	12	2415	201	マキアージュ										
	アイライナー																				
	アイクリーム						1	3	1638	546	ミエンコウン 目元エッセンス										
	クレンジング(メイク落とし)						1	3	798	266	ソフティモ200ml										
	洗顔フォーム						1	3	398	133	花王ビオレ130g										
	化粧下地						1	3	1290	430	アクアモイスト 保湿化粧下地										
	チーク						1	12	787	66	インテグレート										
	アイシャドー						1	12	2100	175	オルビス										
	マスカラ						1	12	1260	105	インテグレート										
	ビューラー						1	60	1260	21											
	化粧コットン						1	3	198	66	トップバリュー										
	日焼け止め顔用クリーム						1	6	698	116											
	日焼け止めボディ用クリーム						1	6	980	163	ニベア										
	リップクリーム								0												
	ハンドクリーム						1	1.6	268	168	アトリックス										
水光熱																					
電気代																	1	1	5500	5500	40A 夏6000円、冬4500円/月
ガス代																	1	1	4000	4000	都市ガス
上下水道料																	1	1	3000	3000	

		2人親世帯(父親・母親・子ども)																			
		父親					母親					子ども(小学5年生女子)					家族共用(父親・母親・子ども)				
		個数	耐用月数	単価	月額	備考	個数	耐用月数	単価	月額	備考	個数	耐用月数	単価	月額	備考	個数	耐用月数	単価	月額	備考
保健医療																					
感冒薬	風邪薬																1	12	1480	123	総合感冒薬年間1500円
胃腸薬	胃腸薬																1	12	698	58	胃乃源胃散A180g
栄養剤	ばんそうこう																1	12	328	27	バンドエイド
他の外用薬	消毒用アルコール																1	12	399	33	マキロン
	頭痛・鎮痛薬																1	12	840	70	パファリン
他の医薬品	整腸剤																1	12	880	73	武田薬品 新バイオフェルミンS錠130錠
	虫さされ用クリーム																1	12	522	44	ムヒ
	虫除け											1	12	523	44						
健康保持用摂取品	目薬																1	12	248	21	ロート40α 12ml
	サプリメント					不要				不要											
保健用消耗品	生理ナプキン(普通用)						1	1.2	298	248	ロリエ30枚入り2個パック	1	2	238	119	エリス30枚入り					
	生理ナプキン(多い日用)											1	1.7	398	240	エリス22枚入り2個パック					
	パンティライナー						2	1	348	696	2パック/月										
	ガーゼ																1	12	348	29	
	マスク																1	2	458	229	100枚
	湿布																1	6	880	147	
	アイスノン																1	60	598	10	
	熱ピタ											1	12	474	40	冷えピタ 子供用16枚入り					
眼鏡	眼鏡																				
コンタクトレンズ	コンタクトレンズ																				
	コンタクトレンズケア用品																				
他の保健医療用品・器具	体温計																1	60	880	15	
	体重計																1	60	2990	50	
医科診療代	眼科検診	1	12	0	0	三鷹市の無料検診	1	12	0	0	三鷹市の無料検診										
	がん検診	1	12	0	0	三鷹市の無料検診(乳がん、胃がん、大腸がん)	1	12	0	0	三鷹市の無料(乳がん、子宮がん他)検診										
	歯科	1	12	0	0	歯科検診	1	12	0	0	歯科検診										
	健康診断	1	12	0	0	市の無料一般的な健康診断(バリウム、レントゲン)	1	12	0	0	市の無料一般的な健康診断(バリウム、レントゲン)										
	診察	1	12	10000	833	自己負担額2000円/風邪年1回医者・歯医者合計で年間10,000円/医科診療代に含む	1	12	10000	833	医者・歯医者合計で年間10,000円/医科診療代に含む	1	12	5000	417	医科・歯科とも入院無料、通院1回200円(自己負担)を控除した額助成、薬代は無料。(三鷹市義務教育就学児医療費助成制度。一部自己負担あり)					

		2人親世帯(父親・母親・子ども)																			
		父親					母親					子ども(小学5年生女子)					家族共用(父親・母親・子ども)				
		個数	耐用月数	単価	月額	備考	個数	耐用月数	単価	月額	備考	個数	耐用月数	単価	月額	備考	個数	耐用月数	単価	月額	備考
予防接種	インフルエンザ予防接種	1	12	4000	333	年間4000円	1	12	3500	292		1	12	6150	513	1回目3600円、2回目2550円(1回目2回目同一医院で接種)					
	二種混合(ジフテリア・破傷風)											1			0	公費、11歳~13歳未満					
小学校で必要なもの																					
	学校集金																				
	給食費											1	12	47250	3938	年間1食250×189日(三鷹市)					
	儀式(入学式・卒業式)											1	12	1425	119	東京の公立小学校の平均額					
	学校行事											1	12	482	40	東京の公立小学校の平均額					
	遠足・移動教室											1	12	3725	310	東京の公立小学校の平均額					
	林間学校											1	12			小5					
	PTA等会費											1	12	2077	173	東京の公立小学校の平均額					
	教材																				
	道工具箱											1	72	550	8	学校用(小1~)					
	ピアノカの吹き口											1	72	420	6	銀鳥 ピアノカパイプ					
	クレパス											1	72	407	6	サクラクレパスクレパス【12色入】LP12R					
	歌集											1	72	380	5						
	絵の具セット											1	60	1780	30	モリベトレイディング M6-R ピ					
	リコーダー											1	48	1260	26	銀鳥 ソプラノ リコーダー					
	書道セット											1	84	1900	23	クレタケ 書道セット					
	半紙											1	24	240	10	IY 練習用80枚					
	国語辞典											1	36	1890	53	小学館 学習国語新辞典					
	社会科資料集											1	24	590	25						
	裁縫セット											1	60	2800	47	コンパクトトート裁縫セット					
	ナップザック製作キット											1	12	690	58	学校用(小5)					
	調理実習費用											1	12	270	23	学校用(小5)					
	理科実験キット											1	12	400	33	学校用(小5)					
	テスト											1	4	1120	280	学校用(小5)					
	ドリル											1	6	900	150	学校用(小5)					
	漢字学習ノート											1	6	400	67	学校用(小5)					
	学用品																				
	ランドセル											1	72	9800	136						
	筆箱											1	72	390	5						
	鉛筆											1	12	451	38						
	消しゴム											1	6	189	32						
	クーピー・色鉛筆											1	72	698	10						
	油性ペン											1	12	94	8	持ち物に名前書く					
	下敷き											1	24	108	5						
	鉛筆削り											1	72	1587	22						
	定規											1	72	190	3						
	三角定規											1	72	235	3						

		2人親世帯(父親・母親・子ども)																				
		父親					母親					子ども(小学5年生女子)					家族共用(父親・母親・子ども)					
		個数	耐用 月数	単価	月額	備考	個数	耐用 月数	単価	月額	備考	個数	耐用 月数	単価	月額	備考	個数	耐用 月数	単価	月額	備考	
	分度器											1										
	コンパス											1	72	226	3							
	ノート											5	2	128	320							
	連絡帳											1	12	128	11							
	はさみ											1	72	470	7	ケース付き						
	のり											1	12	49	4							
	セロテープ											1	12	128	11							
	上履き											1	12	390	33	学校用						
	上履き袋											1	36	945	26							
	手提げ袋(体操着入 れる)											1	36	1470	41							
	体操服											2	24	695	58	学校用						
	短パン											2	24	695	58	体操服用						
	紅白(カラー)帽											2	72	630	18							
	水着											1	24	990	41	学校用						
	水泳帽											1	24	550	23	学校用						
	ゴーグル											1	72	1470	20							
	エプロン											1	36	1050	29							
	三角巾(バンダナ)											1	36	210	6							
	防災ずきん											1	72	1300	18							
	防犯ブザー											1	72		0	三鷹では無料配 布						
	ぞうきん											2	12	66	11							
	リュックサック											1	72	1365	19	遠足用						
	水筒											1	60	497	8	遠足用						
	レジャーシート											1	12	158	13	遠足用						
	林間学校用の鞆											1	72	5690	79	林間学校用?						
	名札																					
	フェルトペン																					
	自由帳																					
	連絡袋																					
	クリアファイル																					
	折り紙・色紙																					
	ランチマット																					給食用
	ミシン																					手作りする?
自宅での学習																						
	辞典(ことわざ)											1	72	1365	19							
	図鑑											1	12	2100	175							
	教材DVD																					
文具等																						
文房具	はさみ																1	60	105	2		
	のり																1	60	105	2		
	木工用ボンド																1	60	105	2		
	カッター																1	60	105	2		
	セロテープ																1	60	105	2		
	ガムテープ																1	120	198	2		
	ビニールひも																1	120	298	2	荷造り用	
	ホチキス																1	120	105	1		
	ホチキスの針																1	120	105	1		
	印鑑																1	120	105	1		
	朱肉																1	60	105	2		
	メジャー(巻尺)																1	60	298	5		
	定規																1	60	105	2		
	画紙																					不要
	ボールペン																2	12	105	18	赤・黒	
筆記・絵画用具	油性ペン																2	12	105	18		
	マジックペン																					不要
	サインペン																					不要 水性

		2人親世帯(父親・母親・子ども)																				
		父親					母親					子ども(小学5年生女子)					家族共用(父親・母親・子ども)					
		個数	耐用月数	単価	月額	備考	個数	耐用月数	単価	月額	備考	個数	耐用月数	単価	月額	備考	個数	耐用月数	単価	月額	備考	
	蛍光ペン																3	12	105	26	黄・緑・赤	
	鉛筆																				不要	
	鉛筆削り																				不要	
	筆ペン																1	12	105	9		
	シャープペン																2	12	105	18		
	替芯(シャープ用)																1	12	105	9		
	色鉛筆																				不要	
	消しゴム																1	12	105	9		
	修正テープ																1	60	105	2		
	両面テープ																1	60	105	2		
	輪ゴム																1	60	105	2		
	クリップ																1	60	105	2		
	マグネット																1	60	105	2		
ノートブック	手帳(スケジュール帳)	1	12	682	57		1	12	682	57							1	12	682	57		
	電卓	1	120	348	3		1	120	348	3							1	120	348	3		
工具	工具セット(ドライバーなど)																1	72	980	14	ドライバー、スパナ、トンカチ、ペンチ、六角レンチ	
	潤滑油	1	60	675	11	クレ55																
	釘																					
	のこぎり																					
その他																						
その他の消費支出																						
諸雑費																						
冠婚葬祭費																						
非貯蓄型保険料	非貯蓄型医療保険料	1	1	2400	2400	こくみん共済/医療安心タイプ月額2300円+出資金100円(最初の1年のみ加算)	1	1	2400	2400	こくみん共済/医療安心タイプ月額2300円+出資金100円(最初の1年のみ加算)											
	死亡保険	1	1	3600	3600	国民共済/総合2倍タイプ月額					男性のみでよい											
	年金保険					不要 公的年金だけでよい					不要 公的年金だけでよい											
	学資保険											1	1	5000	5000							
積立貯蓄	予備的な積立	1	1	30000	30000	予備的積立貯蓄	1	1	10000	10000	予備的積立女性月額10000円											
最低生活費月額					86297				71947					32231						173427		
世帯の最低生活費月額																				363902		
食費月額					46856				34803					27748	学校給食含まず							
世帯の食費月額																				109407		
2人親世帯 総計																		473309				

2人親世帯 1ヶ月献立表

	月			火			水			木			
	父	母	子ども	父	母	子ども	父	母	子ども	父	母	子ども	
朝食	トースト (6枚切り2枚 +マーガリン)	トースト (6枚切り1枚 +マーガリン)	トースト (6枚切り1枚 +マーガリン)	ごはん	ごはん	ごはん	ピザトースト (6枚切り1枚、 玉ねぎ、ピー マン、ベーコ ン、チーズ)	ピザトースト (6枚切り1枚、 玉ねぎ、ピー マン、ベーコ ン、チーズ)	ピザトースト (6枚切り1枚、 玉ねぎ、ピー マン、ベーコ ン、チーズ)	トースト (6枚切り2枚 +マーガリン)	トースト (6枚切り1枚 +マーガリン)	トースト (6枚切り1枚 +マーガリン)	
	スクランブル エッグ	スクランブル エッグ	スクランブル エッグ	小魚ふりかけ	小魚ふりかけ	小魚ふりかけ				ウインナー ソーセージ	ウインナー ソーセージ	ウインナー ソーセージ	
	付け合わせ (レタス、トマ ト、きゅうり、 ノンオイル青じ そドレッシング)	付け合わせ (レタス、トマ ト、きゅうり、 ノンオイル青じ そドレッシング)	付け合わせ (レタス、トマ ト、きゅうり、 ノンオイル青じ そドレッシング)	焼き海苔	焼き海苔	焼き海苔	サラダ (前夜のサラ ダ:レタス、ト マト、青じそド レッシング)	サラダ (前夜のサラ ダ:レタス、ト マト、青じそド レッシング)	サラダ (前夜のサラ ダ:レタス、ト マト、青じそド レッシング)	サラダ (前夜のサラ ダ:レタス、ト マト、きゅう り、プロッコ リー、ノンオイ ル青じそド レッシング)	サラダ (前夜のサラ ダ:レタス、ト マト、きゅう り、プロッコ リー、ノンオイ ル青じそド レッシング)	サラダ (前夜のサラ ダ:レタス、ト マト、きゅう り、プロッコ リー、ノンオイ ル青じそド レッシング)	サラダ (前夜のサラ ダ:レタス、ト マト、きゅう り、プロッコ リー、ノンオイ ル青じそド レッシング)
	インスタント コーヒー	インスタント コーヒー	オレンジ ジュース	だし巻き卵	だし巻き卵	だし巻き卵	インスタント コーヒー	インスタント コーヒー	牛乳	野菜ジュース	野菜ジュース	野菜ジュース	
昼食	幕の内弁当 (持ち帰り弁 当屋購入500 円位)	イタリアラン チセット (職場近く外 食1000円位ド リンクバー付 き)	給食	自炊弁当 (ごはん、前夜 のおかず豆 腐ハンバーグ 利用、朝のだ し巻き卵)	自炊弁当 (ごはん、前夜 のおかず豆 腐ハンバーグ 利用、朝のだ し巻き卵)	給食	ラーメンセット (チャーシュー 麺と餃子)	幕の内弁当 (持ち帰り弁 当屋購入500 円位)	給食	定食屋ランチ (外食定食屋)	幕の内弁当 (コンビニ購 入)	給食	
	緑茶(ペットボ トル購入)			緑茶(ペットボ トル購入)	緑茶(ペットボ トル購入)		缶コーヒー	緑茶(ペットボ トル購入)		緑茶(ペットボ トル購入)	緑茶(ペットボ トル購入)		
夕食	ごはん	ごはん	ごはん	ポークカレー	ポークカレー	ポークカレー	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	
	豆腐ハンバー グ	豆腐ハンバー グ	豆腐ハンバー グ	サラダ (レタス、トマ ト、きゅうり、 プロッコリー、 ノンオイル青 じそドレッシン グ)	サラダ (レタス、トマ ト、きゅうり、 プロッコリー、 ノンオイル青 じそドレッシン グ)	サラダ (レタス、トマ ト、きゅうり、 プロッコリー、 ノンオイル青 じそドレッシン グ)	鶏フライ	鶏フライ	鶏フライ	餃子	餃子	餃子	
	付け合わせ (ポテト、人 参、ほうれん 草ソテー)	付け合わせ (ポテト、人 参、ほうれん 草ソテー)	付け合わせ (ポテト、人 参、ほうれん 草ソテー)	煎茶	煎茶	麦茶	味噌汁 (ほうれん草、 油揚げ)	味噌汁 (ほうれん草、 油揚げ)	味噌汁 (ほうれん草、 油揚げ)	中華スープ	中華スープ	中華スープ	
	スープ (オニオンコン ソメ)	スープ (オニオンコン ソメ)	スープ (オニオンコン ソメ)	いちご	いちご	いちご	サラダ (レタス、トマ ト、きゅうり、 プロッコリー、 ノンオイル青 じそドレッシン グ)	サラダ (レタス、トマ ト、きゅうり、 プロッコリー、 ノンオイル青 じそドレッシン グ)	サラダ (レタス、トマ ト、きゅうり、 プロッコリー、 ノンオイル青 じそドレッシン グ)	ほうれん草の 白和え	ほうれん草の 白和え	ほうれん草の 白和え	
	煎茶	煎茶	麦茶	発泡酒 (350ml)			煎茶	煎茶	麦茶	かぼちゃとい んげんの煮 物	かぼちゃとい んげんの煮 物	かぼちゃとい んげんの煮 物	
	発泡酒 (350ml)						きんぴら	きんぴら	きんぴら	煎茶	煎茶	麦茶	
間食	職場:缶コー ヒー		ドーナツ、麦 茶	職場:キャン ディ(3粒)	職場:キャン ディ(3粒)	おせんべい、 麦茶	職場:アーモ ンドチョコレート (7粒)	職場:アーモ ンドチョコレート (7粒)	ポテトチップ ス、みかん、 麦茶	職場:缶コー ヒー	職場:キャン ディ(3粒)	バナナ、麦茶	
	自宅:ドーナ ツ(1個)	自宅:ドーナ ツ(1個)		自宅:おせん べい			自宅:みかん	自宅:みかん					
摂取カ ロリー 0kcal	2698kcal	2129kcal	2067kcal	1973kcal	1793kcal	2049kcal	1362kcal(ラ ーメンセッ トのカロリー含 まず)	2076kcal	2123kcal	2803kcal	1909kcal	2011kcal	
食事取 得率	2650kcal	2000kcal	2000kcal	2650kcal	2000kcal	2000kcal	2650kcal	2000kcal	2000kcal	2650kcal	2000kcal	2000kcal	

2人親世帯 1ヶ月献立表

	金			土			日			20日目(平日)		
	父	母	子ども	父	母	子ども	父	母	子ども	父	母	子ども
朝食	総菜パン 2個	総菜パン 1個	総菜パン 1個	トースト(6枚切り2枚+マーガリン)	トースト(6枚切り1枚+マーガリン)	トースト(6枚切り1枚+マーガリン)	ごはん	ごはん	ごはん	トースト(6枚切り1枚+いちごジャム)	トースト(6枚切り1枚+いちごジャム)	トースト(6枚切り1枚+いちごジャム)
		バナナヨーグルト	バナナヨーグルト	クリームシチュー(前夜残り)	クリームシチュー(前夜残り)	クリームシチュー(前夜残り)	納豆	納豆	納豆	ハムエッグ	ハムエッグ	ハムエッグ
	インスタントコーヒー	インスタントコーヒー	牛乳	サラダ(前夜のサラダ:レタス、トマト、アスパラガス、ノンオイル青じそドレッシング)	サラダ(前夜のサラダ:レタス、トマト、アスパラガス、ノンオイル青じそドレッシング)	サラダ(前夜のサラダ:レタス、トマト、アスパラガス、ノンオイル青じそドレッシング)	味噌汁(前夜の味噌汁:豆腐、わかめ)	味噌汁(前夜の味噌汁:豆腐、わかめ)	味噌汁(前夜の味噌汁:豆腐、わかめ)	インスタントコーヒー	インスタントコーヒー	牛乳
				ヨーグルト+いちごジャム	ヨーグルト+いちごジャム	ヨーグルト+いちごジャム	ヨーグルトサラダ(リンゴ、きゅうり、ニンジン)	ヨーグルトサラダ(リンゴ、きゅうり、ニンジン)	ヨーグルトサラダ(リンゴ、きゅうり、ニンジン)			
昼食	自炊弁当(ごはん、前夜のおかず利用、ゆで卵)	自炊弁当(ごはん、前夜のおかず利用、ゆで卵)	給食	スパゲッティミートソース	スパゲッティミートソース	スパゲッティミートソース	バリューセット(フィレオフィッシュ、フライポテト、オレンジジュース)	ひやむぎ	バリューセット(フィレオフィッシュ、フライポテト、オレンジジュース)	日替わりランチ和膳(外食定食屋800円位)	自炊弁当(ツナサンドイッチ)	給食
	緑茶(ペットボトル購入)	緑茶(ペットボトル購入)		サラダ(レタス、トマト、きゅうり、ノンオイル青じそドレッシング)	サラダ(レタス、トマト、きゅうり、ノンオイル青じそドレッシング)	サラダ(レタス、トマト、きゅうり、ノンオイル青じそドレッシング)	チキンナゲット	卵焼き		ドリンクバー	紅茶(ティーバッグ持参)	
				コーヒー	コーヒー	麦茶		パレンシアオレンジ				
夕食	A 居酒屋(外食月2回)			ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
	(ビール3杯、焼き鳥、ホッケ、唐揚げ、焼きおにぎり、おしんこ)			鮭と野菜の蒸し鍋	鮭と野菜の蒸し鍋	鮭と野菜の蒸し鍋	トマト鍋(キャベツ、しめじ、あさり、豚もも肉)	トマト鍋(キャベツ、しめじ、あさり、豚もも肉)	トマト鍋(キャベツ、しめじ、あさり、豚もも肉)	豚肉生姜焼き	豚肉生姜焼き	豚肉生姜焼き
	キウイフルーツ	キウイフルーツ	キウイフルーツ	きゅうり、シラス、油揚げの酢の物	きゅうり、シラス、油揚げの酢の物	きゅうり、シラス、油揚げの酢の物	煎茶	煎茶	麦茶	ポテトサラダ	ポテトサラダ	ポテトサラダ
	煎茶	煎茶	麦茶	味噌汁(豆腐、わかめ)	味噌汁(豆腐、わかめ)	味噌汁(豆腐、わかめ)	ビール(350ml)	ビール(350ml)		野菜スープ	野菜スープ	野菜スープ
間食	職場:ガム(4粒)	職場:ガム(4粒)		いちご	いちご	いちご				煎茶	煎茶	麦茶
			プリン、麦茶									
		自宅:プリン		アイスクリーム	アイスクリーム	アイスクリーム	自宅:ポテトチップス	自宅:ポテトチップス	自宅:ポテトチップス	自宅:みかん	自宅:みかん	あんぱん、麦茶、みかん
毎食カロリー(0kcal)	A:2688kcal B:2003kcal	1859kcal [1701kcal 発泡酒なしの時]	2078kcal	2523kcal	2174kcal	2248kcal	2774kcal	1934kcal	2216kcal	2240kcal	1538kcal	1963kcal
全家族取込率	2850kcal	2000kcal	2000kcal	2850kcal	2000kcal	2000kcal	2850kcal	2000kcal	2000kcal	2850kcal	2000kcal	2000kcal