

2人親世帯 1ヶ月献立表

30日目(休日)			
	父	母	子ども
朝食	ごはん	ごはん	ごはん
	卵入り納豆	卵入り納豆	卵入り納豆
	焼き海苔	焼き海苔	焼き海苔
	味噌汁 (豆腐、えのき)	味噌汁 (豆腐、えのき)	味噌汁 (豆腐、えのき)
	煎茶	煎茶	麦茶
昼食	焼きうどん	焼きうどん	焼きうどん
	サラダ (レタス、トマト、きゅうり、ブロッコリー、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、ブロッコリー、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、ブロッコリー、ノンオイル青じそドレッシング)
	りんご	りんご	りんご
	煎茶	煎茶	麦茶
夕食	回転寿司 (家族で外食) (海老、ほたて、まぐろ、たこ、いくら、ねぎまぐろ、いわし、玉子)	回転寿司 (家族で外食) (海老、ほたて、まぐろ、たこ、玉子、いくら、ねぎまぐろ)	回転寿司 (家族で外食) (海老、ほたて、まぐろ、たこ、玉子、いくら、ねぎまぐろ)
	はまぐり赤だし	はまぐり赤だし	はまぐり赤だし
	茶碗蒸し	茶碗蒸し	茶碗蒸し
	煎茶	煎茶	ミネラルウォーター
間食	自宅:ショートケーキ(1個)、コーヒー	自宅:ショートケーキ(1個)、コーヒー	ショートケーキ(1個)、紅茶
	2187kcal	2000kcal	1890kcal
食事摂取基準	2850kcal	2000kcal	2000kcal

2人親世帯食費

40歳代父親の1週間分

食品名	単位	数量(入数)	売価¥	単価¥	廃棄率%	原材料重量(g、他)	摂取量(g、他)	支払額¥	備考
アイスクリーム	g	150	120	0.80	0	115	115	92	森永MOW
合挽肉	g	100	168	1.68	0	80	80	134	
あさり(生殻付き)	g	100	98	0.98	60	75.0	30	74	
あじ開き	切	4	395	98.75	35	1	1	99	国内産1枚=93g 4枚1パック
油揚げ(46gx2枚)	g	92	98	1.07	0	10.0	10	11	
アーモンドチョコレート	粒	24	178	7.42	0	7	7	52	明治アーモンドチョコレート
いちご	g	300	398	1.33	2	204.1	200	271	
いちごジャム	g	170	218	1.28	0	20.0	20	26	アヲハタ55
いわし(生)	尾	3	158	52.67	50	1	1	53	1尾約120g
インスタントコーヒー	g	250	998	3.99	0	10.0	10	40	1さじ=2gx5杯
ウイナーソーセージ(6本入り)	g	138	249	1.80	0	46.0	46	83	2本
えりんぎ	g	100	97	0.97	8	10.9	10	11	
かつおだし8gx26本	g	208	458	2.20	0	6.1	6.1	13	4gに対して600mlのだしができる
かぼちゃ	g	100	37	0.37	10	116.7	105	43	
カレールー	g	238	178	0.75	0	20.0	20	15	バーモントカレー
缶コーヒー	本	1	105	105.00	0	3.0	3	315	ポスレインボーマウンテン190ml
ガム(キシリトール)	g	150	698	4.65	0	6.0	6	28	ロッチキシリトールガム4粒x1.5g
きくらげ(乾)	g	20	207	10.35		1	1	10	
キャベツ	g	1000	198	0.20	15	388.2	330	77	
キャンディ	g	68	198	2.91	0	12.0	12	35	キシリクリスタル ミルクミント 3粒x4g
牛乳(普通牛乳)	ml	1000	168	0.17	0	25.0	25	4	
きゅうり	g	300	188	0.63	2	117.3	115	74	
餃子の皮	枚	30	98	3.27	0	10.0	10	33	10個
グリーンアスパラガス	g	90	98	1.09	20	18.8	15	20	3本束
鶏卵(1個64.7gx10=650g)L	g	647	208	0.32	15	288.8	245.5	93	
ケチャップ	g	500	178	0.36	0	24.0	24	9	
コーヒー(簡易ドリッパー)	袋	10	398	39.80	0	1	1	40	モンカフェ
小魚ふりかけ	g	50	178	3.56		3	3	11	
こしょう(黒)	g	15	135	9.00	0	0.2	0.2	2	
こしょう(白)	g	18	135	7.50	0	0.3	0.34	3	
粉チーズ(パルメザン)	g	80	397	4.96	0	6.0	6	30	
ごぼう(約180g)	g	180	198	1.10	10	66.7	60	73	
胡麻(いりごま)白	g	60	98	1.63	0	3.0	3	5	
ごま油	g	200	348	1.74	0	3	3	5	
小松菜(1袋)	g	200	159	0.80	15	88.2	75	70	
米(水稲精白米)	g	5000	1780	0.36	0	834.0	834	297	米の2.2倍切り上げがご飯量とする
コンソメ(5.3gx21)	g	111.3	228	2.05	0	3.9	3.9	8	
さけ(1切80g)	g	80	98	1.23	0	100.0	100	123	
砂糖・上白糖	g	1000	198	0.20	0	26.1	26.1	5	
さやいんげん	g	70	158	2.26	3	30.9	30	70	
サラダ油(植物油脂類)	ml	1000	278	0.28	0	41.9	41.9	12	調合油
しいたけ(生)	g	100	100	1.00	10	11.1	10	11	
塩(食塩)	g	1000	110	0.11	0	10.9	10.91	1	
しじみ(生殻付き)	g	150	347	2.31	75	80.00	20.00	185	
シチュール	g	190	198	1.04	0	20.0	20	21	
じゃがいも	g	90	25	0.28	10	192.2	173	53	
しょうが 根茎 生	g	100	178	1.78	20	12.5	10	22	
しょうゆ(うすくち)	ml	1000	378	0.38	0	3.0	3	1	
しょうゆ(こいくち)	ml	1000	198	0.20	0	49.0	49	10	
食パン6枚切り(1斤=340g)	g	342	118	0.35	0	399.0	399	138	1枚=57g 7枚
しらす干し	g	75	298	3.97	0	25.0	25	99	
しらたき	g	200	88	0.44	0	50.0	50	22	
酢・米酢	ml	500	198	0.40	0	8	8	3.168	
スパゲティ	g	300	220	0.73	0	120.0	120	88	マ・マー1.6mm
煎茶	g	100	468	4.68	0	16.0	16	75	茶葉2gx8杯
総菜パン(コーン)	個	1	160	160.00	0	1	1	160	
総菜パン(明太フランス)	個	1	200	200.00	0	1	1	200	
玉ねぎ(中約200gx3=600g)	g	200	25	0.13	6	218.1	205	27	
チーズ(スライス)	g	144	198	1.38	0	20.0	20	28	とろける
中華スープの素	g	55	178	3.24	0	1.3	1.25	4	味の素中華味
豆腐(木綿)	g	400	98	0.25	0	80.0	80	20	
豆腐(絹)	g	400	98	0.25	0	100.0	100	25	
ドーナツ(オールドファッション)	個	1	126	126.00	0	1	1	126	ミスタードーナツ
トマト	g	150	166	1.11	3	180.4	175	200	
トマト鍋の素	g	400	278	0.70	0	100.0	100	70	
鶏むね肉(皮なし)	g	100	48	0.48	0	20.0	20	10	
長ネギ(中90gx2=180g)	g	90	158	1.76	40	93.3	56	164	
納豆	g	135	78	0.58	0	45.0	45	26	おかめ・45g入り3個パック
添付たれ	—	—	—	—	—	—	—	0.0	
添付からし	—	—	—	—	—	—	—	0.0	
ナツメグ	g	15	128	8.53	0	0.4	0.4	3	
にら	g	90	98	1.09	5	57.9	55	63	
にんじん(中1本=100g)	g	100	50	0.50	3	121.6	118	61	
にんにく	g	100	198	1.98	8	5.4	5	11	青森県産
ノンオイル青じそドレッシング	g	190	158	0.83	0	105.0	105	87	リケンノンオイルドレッシング青じそ
バター	g	200	388	1.94	0	16.4	16.4	32	雪印
薄力粉	g	1000	148	0.15	0	16.0	16	2	
はるさめ(緑豆)	g	100	98	0.98	0	4.0	4	4	

2人親世帯食費

40歳代父親の1週間分

食品名	単位	数量(入数)	売価¥	単価¥	廃棄率%	原材料重量(g、他)	摂取量(g、他)	支払額¥	備考
パン粉(乾燥)	g	180	99	0.55	0	18.5	18.5	10	
ピーマン(1個25g)	g	100	97	0.97	15	29.4	25	29	
ピザソース	g	160	178	1.11	0	36.0	36	40	
豚挽肉	g	100	128	1.28	0	80.0	80	102	
豚もも肉	g	200	296	1.48	0	110.0	110	163	
ぶなしめじ	g	180	128	0.71	10	22.2	20	16	
プレーンヨーグルト	g	450	178	0.40	0	170.0	170	67	
ブロッコリー	g	200	158	0.79	50	220.0	110	174	
ベーコン(35gx3)	g	105	238	2.27	0	10.0	10	23	
ほうれん草	g	200	280	1.40	10	133.3	120	187	
ポテトチップス(大1袋)	g	170	228	1.34	0	30.0	30	40	カルビーうすじお
ボン酢しょうゆ	ml	600	328	0.55	0	50.0	50	27	ミツカン味ぼん
マーガリン	g	320	188	0.59	0	48.0	48	28	1回16gx3
マヨネーズ(全卵型)	g	350	228	0.65	0	7.0	7	5	
ミートソース(レトルトパウチ)	g	289	98	0.34	0	200.0	200	68	トップバリュー
みかん(温州・1袋Mx10=1kg)	g	1000	398	0.40	20	125.0	100	50	
味噌(米)淡色辛みそ	g	750	198	0.26	0	40.0	40	11	マルコメ
みりん(本みりん)	ml	1000	298	0.30	0	25.5	25.5	8	
もやし(緑豆)	g	200	39	0.20	3	51.5	50	10	
焼きじゃがいも	g	160	398	2.49	0	50.0	50	124	ニッスイ焼きじゃがいも
焼き海苔・はなだし	g	60	298	4.97	0	1.5	1.5	7	
野菜ジュース	ml	915	228	0.25	0	200.0	200	50	小岩井31種の野菜100%
らー油	g	31	98	3.16	0	0.5	0.5	2	
緑茶ペットボトル	本	1	105	105.00	0	3	3	315	100円ショップ購入
りんご	g	400	138	0.35	15	29.4	25	10	
レタス(中個=300g)	g	300	158	0.53	2	142.9	140	75	
レモン(1個=80g)	g	80	45	0.56	3	10.3	10	6	
わかめ	g	100	278	2.78	0	2.0	2	6	
発泡酒(350ml缶)	本	1	133	133.00	0	3	3	399	キリン淡麗生
ビール(350ml缶x6本)	本	6	1180	196.67	0	1	1	197	アサヒスーパードライ
幕の内弁当(竹)	個	1	490	490.00	0	1.0	1	490	HottoMotto持ち帰り弁当
チャーシュー麺セット	個	1	820	820.00	0	1.0	1	820	ラーメンセット
餃子	皿	1	—	—	0	1.0	1	0	
特選大戸屋ランチ	個	1	640	640.00	0	1.0	1	640	
ハンバーガーセット	セット	1	590	590.00	0	1.0	1	590	マクドナルドフィレオフィッシュ
チキンナゲット	セット	1	260	260.00	0	1.0	1	260	
①1週間 合計								9562	月4回※金曜日は別覧

A:金曜日夜 居酒屋で 月2回※

食品名	単位	数量	値段(売)	単価	廃棄	原材料重	摂取量(g、)	支払額¥	備考
生ビール中ジョッキ(400ml)x3杯	杯	1	420	420.00	0	1	1	420	3杯
お通し	皿	1	221	221.00	0	1.0	1	221	
ほっけ炙り焼き	皿	1	251	251.00	0	1.0	1	251	
串焼き盛り合わせ	皿	1	588	588.00	0	1	1	588	
塩キャベツ(漬物)	皿	1	231	231.00	0	1	1	231	
焼きおにぎり 味噌汁付き	皿・椀	1	378	378.00	0	1	1	378	
A:金曜日夜 合計								2089	月2回

B:金曜日夜 家庭で 月2回※

食品名	単位	数量(入)	売価¥	単価¥	廃棄	原材料重	摂取量(g、)	支払額¥	備考
エリンギ	g	100	97	0.97	8	10.9	10	11	
キウイフルーツ	g	100	98	0.98	15	117.6	100	115	
牛乳(普通牛乳)	ml	1000	168	0.17	0	25.0	25	4	
きゅうり	g	300	188	0.63	2	10.2	10	6	
米(水稲精白米)	g	5000	1780	0.36	0	80.0	80	28	米の2.2倍切り上げがご飯量とする
サラダ油(植物油脂類)	ml	1000	278	0.28	0	7.0	7	2	調合油
シチュールー	g	190	198	1.04	0	20.0	20	21	
じゃがいも	g	90	25	0.28	10	42.2	38	12	
煎茶	g	100	468	4.68	0	2.0	2	9	茶葉2gx1杯
玉ねぎ(中約200gx3=600g)	g	200	25	0.13	6	21.3	20	3	
トマト	g	150	166	1.11	3	25.8	25	29	
鶏むね肉(皮なし)	g	100	48	0.48	0	40.0	40	19	
ノンオイル青じそドレッシング	g	190	158	0.83	0	15.0	15	12	リケンノンオイルドレッシング青じそ
にんじん(中1本=100g)	g	100	50	0.50	3	15.5	15	8	
バター	g	200	388	1.94	0	3.0	3	6	雪印
ブロッコリー	g	200	158	0.79	50	20.0	10	16	
レタス(中個=300g)	g	300	158	0.53	2	51.0	50	27	
グリーンアスパラガス	g	90	98	1.09	20	18.8	15	20	3本束
発泡酒(350ml缶)	本	1	133	133.00	0	1	1	133	350ml缶
B:金曜日夜 合計								481	月2回

2人親世帯食費

40歳代父親の2日間分(29日目、30日目)

食品名	単位	数量(入数)	売価¥	単価¥	廃棄率%	原材料重量(g、他)	摂取量(g、他)	支払額¥	備考
いちごジャム	g	170	218	1.28	0	20.0	20	26	
インスタントコーヒー	g	250	998	3.99	0	2.0	2	8	
ウスターソース	g	500	238	0.48	0	25.0	25	12	
えのきだけ	g	200	97	0.49	15	23.5	20	11	
かつおだし8gx26本	g	208	458	2.20	0	5.0	1	2	4gに対して600mlのだしができる
キシリトールガム	g	150	698	4.65	0	6.0	6	28	ロッセキシリトールガム4粒
キャベツ	g	1000	198	0.20	15	91.8	78	18	
きゅうり	g	300	188	0.63	2	59.2	58	37	3本=300g
鶏卵(1個64.7gx10=650g)L玉	g	647	208	0.32	15	129.4	110	42	
コーヒー(簡易ドリッブ)	袋	10	398	39.80	0	—	1	40	モンカフェ
こしょう(白)	g	18	135	7.50	0	0.2	0.15	1	
米(水稲精白米)	g	5000	1780	0.36	0	160.0	160	57	米の2.2倍切り上げがご飯量とする
コンソメ(5.3gx21)	g	111.3	228	2.05	0	2.0	2	4	
サラダ油(植物油脂類)	ml	1000	278	0.28	0	7.4	7.4	2	
塩(食塩)	g	1000	110	0.11	0	11.6	11.6	2	1円に切り上げ
じゃがいも	g	90	25	0.28	10	93.3	84	26	
しょうが 根茎 生	g	100	178	1.78	20	15.0	12	27	
しょうゆ(こいくち)	ml	1000	198	0.198	0	20.4	20.4	4	
食パン6枚切り(1斤=340g)1枚	g	340	118	0.35	0	57.0	57	20	1枚=57g 4枚
ショートケーキ	個	1	320	320	0	—	1	320	コーギーコーナー
煎茶	g	100	468	4.68	0	6.0	6	28	茶葉2gx3杯
たまねぎ(中約200gx3=600)	g	200	25	0.13	6	42.6	40	5	
豆腐(絹)	g	400	98	0.25	0	30.0	30	7	
トマト	g	150	166	1.11	3	51.5	50	57	
ノオイルドレッシング青じそ	g	190	158	0.83	0	30.0	30	25	リケン
長ネギ(中90gx2=180g)	g	90	158	1.76	40	8.3	5	15	
納豆	g	135	78	0.58	0	45.0	45	26	おかめ・45g入り3個パック
添付たれ	—	—	—	—	—	—	—	—	
添付からし	—	—	—	—	—	—	—	—	
にんじん(中1本=100g)	g	100	25	0.25	3	38.1	37	10	
豚肩肉	g	200	296	1.48	0	120.0	120	178	
豚ももす肉	g	200	296	1.48	0	30.0	30	44	
ブロッコリー	g	200	158	0.79	50	50.0	25	40	
マヨネーズ(全卵型)	g	350	228	0.65	0	24.0	24	16	
みかん(温州)	g	1000	398	0.40	20	125.0	100	50	
味噌(米)淡色辛みそ	g	750	198	0.26	0	10.0	10	3	マルコメ
ミニトマト	g	150	198	1.32	2	20.4	20	27	
みりん(本みりん)	ml	1000	298	0.30	0	7.2	7.2	2	
もやし(緑豆)	g	200	39	0.20	3	51.5	50	10	
焼き海苔・はねだし	g	60	298	4.97	0	1.5	1.5	7	
うどん(ゆで)	g	200	105	0.53	0	200.0	150	105	ゆでると1.2倍になる
りんご	g	400	138	0.35	15	37.6	32	13	
レタス(中個=300g)	g	300	158	0.53	2	66.3	65	35	
ロースハム(38gx3)	g	114	268	2.35	0	13.0	13	31	
清酒・上撰	ml	900	638	0.71	0	18.0	18	13	菊正宗ピン
日替わり和膳ランチセット	セット	1	628	628	0	—	1	628	ガス
ドリンクバー		1	208	208	0	—	1	208	
回転寿司(外食)	生海老	皿	1	105	105	0	—	1	105
	ほたて	皿	1	105	105	0	—	1	105
	まぐろ	皿	1	105	105	0	—	1	105
	たこ	皿	1	105	105	0	—	1	105
	いわし	皿	1	106	106	0	—	1	105
	軍艦巻き いくら	皿	1	107	107	0	—	1	105
	軍艦巻き ねぎまぐろ	皿	1	108	108	0	—	1	105
	たまご	皿	1	109	109	0	—	1	105
	ハマグリ赤だし	皿	1	180	180	0	—	1	180
	茶碗蒸し	皿	1	180	180	0	—	1	180
②2日間合計								3468	

2人親世帯

40歳代父親 1ヶ月食費

4週間(金曜夜除く)合計 ¥9562x4	38248	①1週間分x4回 (28日間分)
A:金曜夜合計 ¥2089x2回	4178	A:居酒屋
B:金曜夜合計 ¥481x2回	962	B:自宅
2日間(29日目、30日目)合計	3468	②2日間分
1ヶ月間(30日間)合計 ¥	46856	

2人親世帯食費

30歳代母親の1週間分

食品名	単位	数量(入数)	売価¥	単価¥	廃棄率%	原材料重量(g、他)	摂取量(g、他)	支払額¥	備考
アイスクリーム	g	150	120	0.80	0	115	115	92	森永MOW
合挽肉	g	100	168	1.68	0	60.0	60	101	
あさり(生殻付き)	g	100	98	0.98	60	75.0	30	74	
あじ開き	切	4	395	98.75	35	1	1	99	国内産1枚=93g 4枚1パック
油揚げ(46gx2枚)	g	92	98	1.07	0	10.0	10	11	
アーモンドチョコレート	粒	24	178	7.42	0	7	7	52	明治アーモンドチョコレート
いちご	g	300	398	1.33	2	204.1	200	271	
いちごジャム	g	170	218	1.28	0	20.0	20	26	アヲハタ55
いわし(生)	尾	3	158	52.67	50	1	1	53	1尾約120g
インスタントコーヒー	g	250	998	3.99	0	10.0	10	40	1さじ=2gx5杯
ウインナーソーセージ(6本入り)	g	138	249	1.80	0	23.0	23	42	1本
えりんぎ	g	100	97	0.97	8	21.7	20	21	
かつおだし8gx26本	g	208	458	2.20	0	6.1	6.1	13	4gに対して600mlのだしができる
かぼちゃ	g	100	37	0.37	10	116.7	105	43	
カレールー	g	238	178	0.75	0	20.0	20	15	バーモントカレー
ガム(キシリトール)	g	150	698	4.65	0	6.0	6	28	ロッテキシリトールガム4粒x1.5g
キウイフルーツ	g	100	98	0.98	15	117.6	100	115	
きくらげ(乾)	g	20	207	10.35		1	1	10	
キャベツ	g	1000	198	0.20	15	305.9	260	61	
キャンディ	g	68	198	2.91	0	24.0	24	70	キシリクリスタル ミルクミント 6粒x4g
牛乳(普通牛乳)	ml	1000	168	0.17	0	50.0	50	8	
きゅうり	g	300	188	0.63	2	127.6	125	80	
餃子の皮	枚	30	98	3.27	0	6.0	6	20	6個
グリーンアスパラガス	g	90	98	1.09	20	37.5	30	41	3本束
鶏卵(1個64.7gx10=650g)L	g	647	208	0.32	15	347.6	295.5	112	
ケチャップ	g	500	178	0.36	0	18.0	18	6	
コーヒー(簡易ドリッパー)	袋	10	398	39.80	0	1	1	40	モンカフェ
小魚ふりかけ	g	50	178	3.56		3	3	11	
こしょう(黒)	g	15	135	9.00	0	0.2	0.2	2	
こしょう(白)	g	18	135	7.50	0	0.2	0.23	2	
粉チーズ(パルメザン)	g	80	397	4.96	0	6.0	6	30	
ごぼう(約180g)	g	180	198	1.10	10	66.7	60	73	
胡麻(いりごま)白	g	60	98	1.63	0	4.0	4	7	
ごま油	g	200	348	1.74	0	3	3	5	
小松菜(1袋)	g	200	159	0.80	15	88.2	75	70	
米(水稲精白米)	g	5000	1780	0.36	0	794.0	794	283	米の2.2倍切り上げがご飯量とする
コンソメ(5.3gx21)	g	111.3	228	2.05	0	2.6	2.6	5	
さげ(1切80g)	g	80	98	1.23	0	100.0	100	123	
砂糖・上白糖	g	1000	198	0.20	0	27.1	27.1	5	
さやいんげん	g	70	158	2.26	3	30.9	30	70	
サラダ油(植物油脂類)	ml	1000	278	0.28	0	40.1	40.1	11	調合油
しいたけ(生)	g	100	100	1.00	10	11.1	10	11	
塩(食塩)	g	1000	110	0.11	0	8.3	8.31	1	
しじみ(生殻付き)	g	150	347	2.31	75	80.00	20.00	185	
シチュールー	g	190	198	1.04	0	40.0	40	42	
じゃがいも	g	90	25	0.28	10	206.7	186	57	
しょうが根茎生	g	100	178	1.78	20	13.1	10.5	23	
しょうゆ(うすくち)	ml	1000	378	0.38	0	5.0	5	2	
しょうゆ(こいくち)	ml	1000	198	0.20	0	47.0	47	9	
食パン6枚切り(1斤=340g)1枚	g	340	118	0.35	0	228.0	228	79	1枚=57g 4枚
しらす干し	g	75	298	3.97	0	25.0	25	99	
しらたき	g	200	88	0.44	0	50.0	50	22	
酢・米酢	ml	500	198	0.40	0	8.0	8	3	
スパゲティ	g	300	220	0.73	0	100.0	100	73	マ・マー1.6mm
煎茶	g	100	468	4.68	0	18.0	18	84	茶葉2gx9杯
せんべい(1袋10枚x17g)	g	170	168	0.99	0	17	17	17	鬼太鼓たまり醤油 1枚
総菜パン(コーン)	個	1	130	130.00	0	1	1	130	
玉ねぎ(中約200gx3=600g)	g	200	25	0.13	6	180.9	170	23	
チーズ(スライス)	g	144	198	1.38	0	20.0	20	28	とろける
中華スープの素	g	55	178	3.24	0	1.3	1.25	4	味の素中華味
ツナ缶(80gx3=240)	g	240	298	1.24		20.00	20.00	25	
豆腐(木綿)	g	400	98	0.25	0	60.0	60	15	
豆腐(絹)	g	400	98	0.25	0	100.0	100	25	
ドーナツ(オールドファッション)	個	1	126	126.00	0	1	1	126	ミスタードーナツ
トマト	g	150	166	1.11	3	206.2	200	228	
トマト鍋の素	g	400	278	0.70	0	100.0	100	70	
鶏むね肉(皮なし)	g	100	48	0.48	0	40.0	40	19	
長ネギ(中90gx2=180g)	g	90	158	1.76	40	93.3	56	164	
納豆	g	135	78	0.58	0	45.0	45	26	おかめ・45g入り3個パック
添付たれ	—	—	—	—	—	—	—	0.0	
添付からし	—	—	—	—	—	—	—	0.0	
ナツメグ	g	15	128	8.53	0	0.3	0.3	3	
にら	g	90	98	1.09	5	33.7	32	37	
にんじん(中1本=100g)	g	100	50	0.50	3	123.7	120	62	
にんにく	g	100	198	1.98	8	3.8	3.5	8	青森県産
のり(焼きのり)・はねだし	g	60	298	4.97	0	1.0	1	5	
ノンオイル青じそドレッシング	g	190	158	0.83	0	120.0	120	100	リケンノンオイルドレッシング青じそ
バター	g	200	388	1.94	0	15.4	15.4	30	雪印

2人親世帯食費

30歳代母親の1週間分

食品名	単位	数量(入数)	売価¥	単価¥	廃棄率%	原材料重量(g、他)	摂取量(g、他)	支払額¥	備考
薄力粉	g	1000	148	0.15	0	16.0	16	2	
バナナ(5本x140g)	本	5	158	31.60	40	1.0	1	32	フィリピン
はるさめ(緑豆)	g	100	98	0.98	0	4.0	4	4	
パレンシアオレンジ	個	1	68	68.00	40	1	1	68	1玉約200g(可食部120g)
パン粉(乾燥)	g	180	99	0.55	0	17.5	17.5	10	
万能ネギ	g	100	158	1.58	10	5.6	5	9	
ピーマン(1個25g)	g	100	97	0.97	15	29.4	25	29	
ピザソース	g	160	178	1.11	0	36.0	36	40	
ひやむぎ(乾)	g	450	198	0.44	0	100.0	100	44	7プレミアム
豚挽肉	g	100	128	1.28	0	50.0	50	64	
豚もも肉	g	200	296	1.48	0	110.0	110	163	
ぶなしめじ	g	180	128	0.71	10	22.2	20	16	
プリン1個(75gx3)	g	225	158	0.70		75	75	53	グリコプッチンプリン
プレーンヨーグルト	g	450	178	0.40	0	320.0	320	127	
ブロッコリー	g	200	158	0.79	50	240.0	120	190	
ベーコン(35gx3)	g	105	238	2.27	0	10.0	10	23	
ほうれん草	g	200	280	1.40	10	133.3	120	187	
ポテトチップス(大1袋)	g	170	228	1.34	0	30.0	30	40	カルビーうすじお
ポン酢しょうゆ	ml	600	328	0.55	0	50.0	50	27	ミツカン味ぽん
マーガリン	g	320	188	0.59	0	24.0	24	14	1回8gx3
マヨネーズ(全卵型)	g	350	228	0.65	0	7.0	7	5	
ミートソース(レトルトパウチ)	g	289	98	0.34	0	180.0	180	61	トップバリュー
みかん(温州・1袋Mx10=1kg)	g	1000	398	0.40	20	125.0	100	50	
味噌(米)淡色辛みそ	g	750	198	0.26	0	40.0	40	11	マルコメ
みょうが	g	50	198	3.96	3	10.3	10	41	
みりん(本みりん)	ml	1000	298	0.30	0	25.5	25.5	8	
めんつゆ(ストレート)	ml	500	178	0.36	0	50.0	50	18	
もやし(緑豆)	g	200	39	0.20	3	51.5	50	10	
焼さけあらぼぐし	g	160	398	2.49	0	50.0	50	124	ニッスイ焼さけあらぼぐし
焼き海苔・はねだし	g	60	298	4.97	0	1.5	1.5	7	
野菜ジュース	ml	915	228	0.25	0	200.0	200	50	小岩井31種の野菜100%
らー油	g	31	98	3.16	0	0.3	0.3	1	
緑茶ペットボトル	本	1	105	105.00	0	4	4	420	100円ショップ購入
りんご	g	400	138	0.35	15	29.4	25	10	
レタス(中個=300g)	g	300	158	0.53	2	193.9	190	102	
レモン(1個=80g)	g	80	45	0.56	3	10.3	10	6	
わかめ	g	100	278	2.78	0	2.0	2	6	
ビール(350ml缶x6本)	本	6	1180	196.67	0	1	1	197	アサヒスーパードライ
ランチ (日替わりパスタ)		1	577	577.00	1	1	1	577	
(ランチスープ)		1	—	—	1	1	1	0.0	
(ランチサラダ)		1	262	262.00	1	1	1	262	
(ドリンクバー)		1	—	—	1	1	1	0.0	ジョリーパスタ・外食
幕の内弁当(竹)	個	1	490	490.00	0	1.0	1	490	HottoMotto持ち帰り弁当
幕の内弁当	パック	1	498	498.00	0	1	1	398	ローソン・おすすめ幕の内弁当
(1)1週間小計(A)								8062	月2回
発泡酒	本	1	133	133	1.0	1.0	350	133	×月2回飲酒
(2)1週間小計(A)+発泡酒								8195	月2回

2人親世帯食費

30歳代母親の2日間分(29日目、30日目)

食品名	単位	数量(入数)	売価¥	単価¥	廃棄率%	原材料重量(g、他)	摂取量(g、他)	支払額¥	備考
いちごジャム	g	170	218	1.28	0	10.0	10	13	
インスタントコーヒー	g	250	998	3.99	0	2.0	2	8	
ウスターソース	g	500	238	0.48	0	25.0	25	12	
えのきだけ	g	200	97	0.49	15	23.5	20	11	
かつおだし8gx26本	g	208	458	2.20	0	5.0	1	11	4gに対して600mlのだしができる
キシリトールガム	g	150	698	4.65	0	6.0	6	28	ロツテキシリトールガム4粒
キャベツ	g	1000	198	0.20	15	82.4	70	16	
きゅうり	g	300	188	0.63	2	61.2	60	38	3本=300g
鶏卵(1個64.7gx10=650g)L玉	g	647	208	0.32	15	158.8	135	51	
紅茶ティーバッグ	袋	100	397	3.97	0	1	1	3.97	
こしょう(白)	g	18	135	7.50	0	0.2	0.15	1	
米(水稲精白米)	g	5000	1780	0.36	0	160.0	160	57	米の2.2倍切り上げがご飯量とする
コンソメ(5.3gx21)	g	111.3	228	2.05	0	2.0	2	4	
サラダ油(植物油脂類)	ml	1000	278	0.28	0	7.0	7	2	
サンドイッチ用パン	枚	12	165	13.75	0	2.0	2	27.5	サンドイッチ用パン2枚(18gx2枚)
塩(食塩)	g	1000	110	0.11	0	1.1	1.1	0	1円に切り上げ
じゃがいも	g	90	25	0.28	10	77.8	70	22	
しょうが根茎 生	g	100	178	1.78	20	12.5	10	22	
しょうゆ(こいくち)	ml	1000	198	0.20	0	18.0	18	4	
食パン6枚切り(1斤=340g)1枚	g	340	118	0.35	0	57.0	57	20	1枚=57g 4枚
ショートケーキ	個	1	320	320.00	0	1	1	320	コーギーコーナー
煎茶	g	100	468	4.68	0	6.0	6	28	茶葉2gx3杯
たまねぎ(中約200gx3=600)	g	200	25	0.13	6	42.6	40	5	
ツナ缶(フレーク80g)	g	320	328	1.03	0	20.0	20	21	
豆腐(絹)	g	400	98	0.25	0	30.0	30	7	
トマト	g	150	166	1.11	3	77.3	75	86	
ノオイル'レッシング'青じそ	g	190	158	0.83	0	30.0	30	25	リケン
長ネギ(中90gx2=180g)	g	90	158	1.76	40	8.3	5	15	
納豆	g	135	78	0.58	0	45.0	45	26	おかめ・45g入り3個パック
添付たれ	—	—	—	—	—	—	—	—	
添付からし	—	—	—	—	—	—	—	—	
にんじん(中1本=100g)	g	100	25	0.25	3	36.1	35	9	
豚肩肉	g	200	296	1.48	0	100.0	100	148	
豚もも肉	g	200	296	1.48	0	30.0	30	44	
ブロッコリー	g	200	158	0.79	50	50.0	25	40	
マーガリン	g	320	188	0.59	0	16.0	16	9	
マヨネーズ(全卵型)	g	350	228	0.65	0	30.0	30	20	
みかん(温州)	g	1000	398	0.40	20	125.0	100	50	
味噌(米)淡色辛みそ	g	750	198	0.26	0	10.0	10	3	マルコメ
ミニトマト	g	150	198	1.32	2	20.4	20	27	
みりん(本みりん)	ml	1000	298	0.30	0	6.0	6	2	
もやし(緑豆)	g	200	39	0.20	3	51.5	50	10	
焼き海苔・はねだし	g	60	298	4.97	0	1.5	1.5	7	
うどん(ゆで)	g	200	105	0.53	0	200.0	150	105	ゆでると1.2倍になる
りんご	g	400	138	0.35	15	37.6	32	13	
レタス(中個=300g)	g	300	158	0.53	2	71.4	70	38	
ロースハム(38gx3)	g	114	268	2.35	0	13.0	13	31	
清酒・上撰	ml	900	638	0.71	0	15.0	15	11	菊正宗ピン
寿司(外食) にぎり寿司 生海老	皿	1	105	105.00	0	1	1	105	回転寿司・スシロー
ほたて	皿	1	105	105.00	0	1	1	105	
まぐろ	皿	1	105	105.00	0	1	1	105	
たこ	皿	1	105	105.00	0	1	1	105	
軍艦巻き いくら	皿	1	105	105.00	0	1	1	105	
軍艦巻き ねぎまぐろ	皿	1	105	105.00	0	1	1	105	
ハマグリ赤だし	皿	1	180	105.00	0	1	1	105	
茶碗蒸し	皿	1	180	105.00	0	1	1	105	
③2日間合計								2289	

2人親世帯

30歳代母親 1ヶ月食費

	2週間(14日)合計 ¥80624x2	16124	①x2回(14日間分)
	2週間(14日)合計+発泡酒 ¥8195x2	16390	②x2回(14日間分)
	2日間(29日目、30日目)合計	2289	③2日間分
1ヶ月間(30日間)合計 ¥		34803	

2人親世帯食費

子ども(小学5年生女子)の1週間分

食品名	単位	数量	値段(売 価)	単価	廃棄 率%	原材料重 量(g、他)	摂取量g	支払額¥	備考
アイスクリーム	g	150	120	0.80	0	115.00	115.00	92	森永MOW
合挽肉	g	100	168	1.68	0	40.00	40.00	67	
あさり(生殻付き)	g	150	347	2.31	60	75.00	30.00	174	
あじ開き	切	4	395	98.75	35	1	1	99	国内産1枚=93g 4枚1パック
油揚げ(46gx2枚)	g	92	98	1.07	0	10.00	10.00	11	
いちご	g	300	398	1.33	2	204.08	200.00	271	
いちごジャム	g	170	218	1.28	0	20.0	20	26	アヲハタ55
いわし(生)	尾	3	158	52.67	50	1.00	1.00	53	1尾約120g
ウインナーソーセージ(6本入り)	g	138	249	1.80	0	23.00	23.00	42	1本
えりんぎ	g	100	97	0.97	8	21.74	20.00	21	
オレンジジュース(100%)	ml	1000	178	0.18		200.00	200.00	36	
かつおだし8gx26本	g	208	458	2.20	0	5.40	5.40	12	4gに対して600mlのだしができる
かぼちゃ	g	100	37	0.37	10	77.78	70.00	29	
カレールー	g	238	178	0.75	0	20.00	20.00	15	バーモントカレー
キウイフルーツ	g	100	98	0.98	15	117.65	100.00	115	
きくらげ(乾)	g	20	207	10.35		1.00	1.00	10	
キャベツ	g	1000	198	0.20	15	270.59	230.00	54	
牛乳	ml	1000	158	0.16	0	450.00	450.00	71	
きゅうり	g	300	188	0.63	2	127.55	125.00	80	
餃子の皮	枚	30	98	3.27	0	6.00	6.00	20	6個
グリーンアスパラガス	g	90	98	1.09	20	37.50	30.00	41	3本束
鶏卵(1個64.7gx10=650g)	g	647	208	0.32	15	180.00	153.00	58	
ケチャップ	g	500	178	0.36	0	12.00	12.00	4	
小魚ふりかけ	g	50	178	3.56	0	3.00	3.00	11	
こしょう(黒)	g	15	135	9.00	0	0.20	0.20	2	
こしょう(白)	g	18	135	7.50	0	0.23	0.23	2	
粉チーズ(パルメザン)	g	80	397	4.96	0	6.00	6.00	30	
ごぼう(約180g)	g	180	198	1.10	10	66.67	60.00	73	
胡麻(いりごま)白	g	60	98	1.63	0	3.00	3.00	5	
ごま油	g	200	348	1.74	0	3.00	3.00	5	
小松菜(1袋)	g	200	159	0.80	15	88.24	75.00	70	
米(水稲精白米)	g	5000	1780	0.36	0	658.00	658.00	234	米の2.2倍切り上げがご飯量とする
コンソメ(5.3gx21)	g	111.3	228	2.05	0	2.60	2.60	5	
さけ(1切80g)	g	80	98	1.23	0	100.00	100.00	123	
砂糖・上白糖	g	1000	198	0.20	0	20.80	20.80	4	
さやいんげん	g	70	158	2.26	3	20.62	20.00	47	
サラダ油(植物油脂類)	ml	1000	278	0.278	0	28.80	28.80	8	調合油
しいたけ(生)	g	100	100	1.00	10	11.11	10.00	11	
塩(食塩)	g	1000	110	0.11	0	6.60	6.60	1	
しじみ(生殻付き)	g	150	347	2.31	75	80.00	20.00	116	
シチュールー	g	190	198	1.04	0	40.0	40	42	
じゃがいも	g	90	25	0.28	10	206.7	186	57	
しょうが 根茎 生	g	100	178	1.78	20	9.4	7.5	17	
しょうゆ(うすくち)	ml	1000	378	0.38	0	2.0	2	1	
しょうゆ(こいくち)	ml	1000	198	0.20	0	38.5	38.5	8	
食パン6枚切り(1斤=340g)1枚	g	340	118	0.35	0	228.0	228	79	1枚=57g 4枚
しらす干し	g	75	298	3.97	0	25.0	25	99	
しらたき	g	200	88	0.44	0	50.0	50	22	
酢・米酢	ml	500	198	0.40	0	7.0	7	3	
スパゲティ	g	300	220	0.73	0	100.0	100	73	マ・マー1.6mm
煎茶	g	100	468	4.68	0	18.0	18	84	茶葉2gx9杯
せんべい(1袋10枚x17g)	g	170	168	0.99	0	17	17	17	鬼太鼓たまり醤油 1枚
総菜パン(コーン)	個	1	130	130.00	0	1	1	130	
たまねぎ(中約200gx3=600)	g	600	97	0.16	6	164.89	155.00	23	
チーズ(スライス)	g	144	198	1.38	0	20.0	20	28	とろける
中華スープの素	g	55	178	3.24	0	1.3	1.25	4	味の素中華味
豆腐(木綿)	g	400	98	0.25	0	40	40	9.8	
豆腐(絹)	g	400	98	0.25	0	100.0	100	25	
ドーナツ(オールドファッション)	個	1	126	126.00	0	1	1	126	ミスタードーナツ
トマト	g	150	166	1.11	3	206.2	200	228	
トマト鍋の素	g	400	278	0.70	0	100.0	100	70	
鶏むね肉(皮なし)	g	100	48	0.48	0	40.0	40	19	
長ネギ(中90gx2=180g)	g	90	158	1.76	40	93.3	56	164	
納豆	g	135	78	0.58	0	45.0	45	26	おかめ・45g入り3個パック
添付たれ	—	—	—	—	—	—	—	—	
添付からし	—	—	—	—	—	—	—	—	
ナツメグ	g	15	128	8.53	0	0.3	0.3	3	
にら	g	90	98	1.09	5	33.7	32	37	
にんじん(中1本=100g)	g	100	50	0.50	3	113.4	110	57	
にんにく	g	100	198	1.98	8	3.8	3.5	8	青森県産
ノンオイル青じそドレッシング	g	190	158	0.83	0	120.0	120	100	リケンノンオイルドレッシング青じそ
バター	g	200	388	1.94	0	14.0	14	27	雪印
薄力粉	g	1000	148	0.15	0	16.0	16	2	
バナナ(5本x140g)	本	5	158	31.60	40	2	2	63	フィリピン
はるさめ(緑豆)	g	100	98	0.98	0	4.0	4	4	
パン粉(乾燥)	g	180	99	0.55	0	14.0	14	8	
ピーマン(1個25g)	g	100	97	0.97	15	29.4	25	29	
ピザソース	g	160	178	1.11	0	36.0	36	40	

2人親世帯食費

子ども(小学5年生女子)の1週間分

食品名	単位	数量	値段(売 価)	単価	廃棄 率%	原材料重 量(g、他)	摂取量g	支払額¥	備考
豚挽肉	g	100	128	1.28	0	50.0	50	64	
豚もも肉	g	200	296	1.48	0	110.0	110	163	
ぶなしめじ	g	180	128	0.71	10	22.2	20	16	
プリン1個(75gx3)	g	225	158	0.70		75	75	53	グリコプッチンプリン
プレーンヨーグルト	g	450	178	0.40	0	320.0	320	127	
ブロッコリー	g	200	158	0.79	50	240.0	120	190	
ベーコン(35gx3)	g	105	238	2.27	0	10.0	10	23	
ほうれん草	g	200	280	1.40	10	111.1	100	156	
ポテトチップス(大1袋)	g	170	228	1.34	0	60.0	60	80	カルビーうすじお
ポン酢しょうゆ	ml	600	328	0.55	0	50.0	50	27	ミツカン味ぽん
マーガリン	g	320	188	0.59	0	24.0	24	14	1回8gx3
マヨネーズ(全卵型)	g	350	228	0.65	0	7.0	7	5	
ミートソース(レトルトパウチ)	g	289	98	0.34	0	180.0	180.0	61	トップバリュー
みかん(温州・1袋Mx10=1kg)	g	1000	398	0.40	20	125.0	100	50	
味噌(米)淡色辛みそ	g	750	198	0.26	0	40.0	40	11	マルコメ
みりん(本みりん)	ml	1000	298	0.30	0	17.0	17	5	
麦茶ティーバッグ(54パック)	ml	54000	178	0.00	0	3400.00	3400.00	11	水1Lに1パック使用。200mlx17
もやし(緑豆)	g	200	39	0.20	3	51.5	50	10	
焼き海苔・はねだし	g	60	298	4.97	0	1.5	1.5	7	
野菜ジュース	ml	915	228	0.25	0	200.0	200	50	小岩井31種の野菜100%
らー油	g	31	98	3.16	0	0.3	0.3	1	
りんご	g	400	138	0.35	15	29.4	25	10	
りんごジュース	ml	1000	178	0.18		200.00	200.00	639	
レタス(中個=300g)	g	300	158	0.53	2	193.9	190	102	
レモン(1個=80g)	g	80	45	0.56	3	10.3	10	6	
わかめ	g	100	278	2.78	0	2.0	2	6	
ハンバーガーセット	セット	1	590	590.00	0	1.00	1.00	590	マクドナルドフィレオフィッシュ
チキンナゲット	セット	1	260	260.00	0	1.00	1.00	260	
①1週間合計								6608	月4回

子ども(小学5年生女子)の2日間分(29日目、30日目)

食品名	単位	数量	値段(売 価)	単価	廃棄 率%	原材料重 量(g、他)	摂取量g	支払額¥	備考
あんぱん(1個60g)	個	1	88	88.00	0	1	1	88	
いちごジャム	g	170	218	1.28	0	10.0	10	13	
ウスターソース	g	500	238	0.48	0	25.0	25	12	
えのきだけ	g	200	97	0.49	15	23.5	20	11	
かつおだし8gx26本	g	208	458	2.20	0	5.0	1	2	4gに対して600mlのだしができる
キャベツ	g	1000	198	0.20	15	82.4	70	16	
牛乳	ml	1000	158	0.16	0	200.00	200.00	32	
きゅうり	g	300	176	0.59	2	52	50	31	3本=300g
鶏卵(1個64.7gx10=650g)	g	647	198	0.31	15	130	110	40	
紅茶ティーバッグ	袋	100	397	3.97	0	1	1	4	
こしょう(白)	g	18	135	7.50	0	0.2	0.15	1	
米(水稲精白米)	g	5000	1780	0.36	0	136.0	136	48	米の2.2倍切り上げがご飯量とする
コンソメ(5.3gx21)	g	111.3	228	2.05	0	2.0	2	4	
サラダ油(植物油脂類)	ml	1000	278	0.28	0	7.0	7	2	
塩(食塩)	g	1000	110	0.11	0	1.1	1.1	1	1円に切り上げ
じゃがいも	g	90	25	0.28	10	77.8	70	22	
しょうが 根茎 生	g	100	178	1.78	20	12.5	10	22	
しょうゆ(こいくち)	ml	1000	198	0.20	0	18.0	18	4	
食パン6枚切り(1斤=340g)1枚	g	340	118	0.35	0	57.0	57	20	1枚=57g 4枚
ショートケーキ	個	1	320	320.00	0	—	1	320	コージコーナー
煎茶	g	100	468	4.68	0	6.0	6	28	茶葉2gx3杯
たまねぎ(中約200gx3=600)	g	200	25	0.13	6	42.6	40	5	
豆腐(絹)	g	400	98	0.25	0	30.0	30	7	
トマト	g	150	166	1.11	3	51.5	50	57	
ノンオイルレタリング青じそ	g	190	158	0.83	0	30.0	30	25	リケン
長ネギ(中90gx2=180g)	g	90	158	1.76	40	8.3	5	15	
納豆	g	135	78	0.58	0	45.0	45	26	おかめ・45g入り3個パック
添付たれ	—	—	—	—	—	—	—	—	
添付からし	—	—	—	—	—	—	—	—	
にんじん(中1本=100g)	g	100	25	0.25	3	36.1	35	9	
豚肩肉	g	200	296	1.48	0	100.0	100	148	
豚もも肉	g	200	296	1.48	0	30.0	30	44	
ブロッコリー	g	200	158	0.79	50	50.0	25	40	
マヨネーズ(全卵型)	g	350	228	0.65	0	20.0	20	13	
みかん(温州)	g	1000	398	0.40	20	125.0	100	50	
味噌(米)淡色辛みそ	g	750	198	0.26	0	10.0	10	3	マルコメ
ミニトマト	g	150	198	1.32	2	20.4	20	27	
みりん(本みりん)	ml	1000	298	0.30	0	6.0	6	2	
麦茶ティーバッグ(54パック)	ml	54000	178	0.00	0	800.00	800.00	3	水1Lに1パック使用。200mlx4杯
もやし(緑豆)	g	200	39	0.20	3	51.55	50	10	
焼き海苔・はねだし	g	60	298	4.97	0	1.5	1.5	7	
うどん(ゆで)	g	200	105	0.53	0	200.0	150	105	ゆでると1.2倍になる
りんご	g	400	138	0.35	15	37.6	32	13	

2人親世帯食費

子ども(小学5年生女子)の2日間分(29日目、30日目)

食品名	単位	数量	値段(売 価)	単価	廃棄 率%	原材料重 量(g、他)	摂取量g	支払額¥	備考
レタス(中個=300g)	g	300	158	0.53	2	66.3	65	35	
ロースハム(38gx3)	g	114	268	2.35	0	13.0	13	31	
清酒・上撰	ml	900	638	0.71	0	15.0	15	11	菊正宗ピン
回転寿司 にぎり寿司 海老	個	1	105	105.00	0	1.0	1	105	回転寿司スシロー
ほたて	個	1	105	105.00	0	1.0	1	105	
まぐろ	個	1	105	105.00	0	1.0	1	105	
玉子	個	1	105	105.00	0	1.0	1	105	
たこ	個	1	105	105.00	0	1.0	1	105	
軍艦巻き いくら	個	1	105	105.00	0	1.0	1	105	
軍艦巻き ねぎまぐろ	個	1	105	105.00	0	1.0	1	105	
きゅうり巻	個	1	105	105.00	0	1.0	1	105	
はまぐり赤だし	1椀	1	180	180.00	0	1.0	1	180	
茶碗蒸し	1椀	1	180	180.00	0	1	1	180	
②2日間合計								1316	

2人親世帯

子ども(小学5年生女子) 1ヶ月食費

	4週間合計 ¥6608x4	26432	①1週間分x4回 (28日間分)
	2日間(29日目、30日目)合計	1316	②2日間分
1ヶ月間(30日間)合計 ¥		27748	但し、学校給食代含まず
	※(学校給食)	3938	※品目リスト学校集金にて計上

2人親世帯の1ヶ月食費合計

40歳代父親 1ヶ月間(30日間)合計 ¥	46856	
30歳代母親 1ヶ月間(30日間)合計 ¥	34803	
子ども(小学5年生女子) 1ヶ月間(30日間)合計 ¥	27748	但し、学校給食代含まず
食費総合計 ¥	109407	

※参考 学校給食代	¥	3938	※品目リスト学校集金にて計上
-----------	---	------	----------------

		母子世帯(母親・子ども)														
		母親					子ども(小学5年生女子)					家族共用(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
住居																
家賃地代	家賃地代											1	1	67000	67000	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。39.6平米。三鷹七小付近。住環境重視。
管理費	管理費												1		0	管理費なし
敷金	敷金											1	24	67000	2792	
礼金	礼金											1	24	67000	2792	
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	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	
自動車以外の輸送機器整備費	バンク修理	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										
他の駐車場借料	駐輪場	1	12	27600	2300	市民(定期利用)駐輪場1000~2300円	1	1	100	100	子どもが行楽等に行く際の駐輪場代が必要。1日100円					
鉄道・バス運賃		1	1	4000	4000	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1人と子ども1人の合計)	1	12	3280	273	大人3280円1人分:(三鷹⇄吉祥寺 260円×2回、三鷹⇄上野760円×2回、三鷹⇄よみうりランド 820円×1回、三鷹⇄新宿420円×1回)2ヶ月に1回は電車等で外出	1	12	1680	140	子ども1人分1680円(三鷹⇄吉祥寺 140円×2回、三鷹⇄上野 380円×回 三鷹⇄よみうりランド 420円×1回、三鷹⇄新宿 220円×1回))2ヶ月に1回は電車等で外出					
交際、趣味・娯楽・習い事、旅行・帰省																
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	0	無料
カメラ	デジタルカメラ											1	60	11500	192	動画撮影可。キャノン PowerShot A3300 IS
	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	14700	408	デサント・セパレーツ水着										

母子世帯品目リスト

		母子世帯(母親・子ども)														
		母親				子ども(小学5年生女子)					家族共用(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
	水泳帽	1	36	1890	53	デザート・テキストイルキャップ										
	バドミントン						1	72	1999	28	ヨネックスグラフィックス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	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	1	12	35000	2917	帰省が1回、旅行1回で年2回	1	12	25000	2083	家族2人で帰省1回、旅行1回で年2回					
	バック旅行費															
	国内バック旅行費															
他の教養的月謝	音楽月謝	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、リラクセス、マッサージ、ネイル等)	1	1	10300	10300	学習塾公文なら¥6300(1教科)/月、スポーツ、お習字など(¥2000×2回)					
	スポーツ月謝															
	他の教養娯楽															
	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	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	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	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	0	0	国立博物館は小学生無料。2回					
遊園地入場・乗物	よみうりランド	1	12	3900	325	ワンデーバス購入:大人3900円1回	1	12	2900	242	ワンデーバス購入:子ども2900円1回					
諸会費	PTA会費	1		0	0	子の学校集金項に計上										

母子世帯品目リスト

		母子世帯(母親・子ども)														
		母親					子ども(小学5年生女子)					家族共用(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
	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5千円1回										
	送別会など	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 親・祖父母											1	12	40000	3333	対外的費用、付 き合い費用
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										
子ども お小遣い	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)固定電話 通話料含む?
	初期費用											1	1	840	840	
通信	郵便、年賀状、宅配 便	1	12	5000	417	年間5000円宅 配、年賀状合計										
固定電話通話料	電話料金	1				子どもの連絡網 等で必要						1	1	2000	2000	IP電話通話料
移動電話通話料	移動電話通話料	1	1	7000	7000	月額 携帯メール・ インターネット・カメラ 機器代含む	1	1	1000	1000	母子世帯では、子 どもにも携帯は必 要					
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	月額通話料に割 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	65800	914	DVD見られるノー ト型ソニー SVE14A18FJP [VAIO Eシリーズ]
	プリンター											1	72	10400	144	キヤノン PIXUS MG5130
	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

母子世帯品目リスト

		母子世帯(母親・子ども)														
		母親					子ども(小学5年生女子)					家族共用(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
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 シャもじ付き
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
冷凍冷蔵庫	冷凍冷蔵庫											1	108	91800	850	東芝 GR43ZX427L
	配送料/設置料											1		0	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	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													0	0	不要
	電気ポット											1	60	4980	83	T-FAL アプレシア 0.8L
	ミキサー													0	0	不要
	ホットプレート											1	72	5580	78	象印汎用鍋 EP-LB10
エアコンディショナ	エアコン											1		0	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ドダンス	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
	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	17900	186	ニトリ・ダイニングテーブルセット 80cm幅 椅子2脚

母子世帯品目リスト

		母子世帯(母親・子ども)														
		母親					子ども(小学5年生女子)					家族共用(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
	配送料/設置料											1		0	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 LER)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×高さ51
	配送料/設置料															
	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段カラーボックス(MCE-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)昼光色・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	
	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															
	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・防災 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

母子世帯品目リスト

		母子世帯(母親・子ども)														
		母親				子ども(小学5年生女子)					家族共用(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
	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										
	肌かけ布団	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	990	28						
他の寝具類																
	枕					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	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	990	55						
	冬用ポアシーツ	1	36	2980	83	ヨーカドー・BODY HEATER 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%										
	マット						1	36	2990	83	ニトリ・コンパ外収納マットレス					
	枕カバー	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	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	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	2	24	198	17	ニトリ・木製汁椀
	急須					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	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	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	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	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	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					イケア・300cc
	ティカップ	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	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13cm	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	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
他の食卓用品																
	はし	1	60	290	5	ニトリ	1	60	290	5	ニトリ	2	60	290	10	ニトリ
	箸箸											1	60	100	2	イトーヨーカドー
	保温冷水筒	1	60	3000	50	無印 490ml職場						1	60	3780	63	1L用イトーヨーカ
	弁当箱	1	60	1260	21	イトーヨーカドー	1	36	697	19	西友・遠足用					イトーヨーカドー
	弁当用箸・箸箱	1	60	400	7	イトーヨーカドー	1	36	497	14	西友・給食用					イトーヨーカドー
	弁当包み															

母子世帯品目リスト

		母子世帯(母親・子ども)														
		母親					子ども(小学5年生女子)					家族共用(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
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-i)
	玉子焼き器					不要										
	土鍋					不要										
	卓上カセットコンロ					不要										
	カセットボンベ					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
	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
	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
	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
	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
	ピーラー											1	60	149	2	ニトリ
	果物(包丁)ナイフ					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	
	電子レンジ用蒸しザル															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										
	鍋用レンゲ					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		
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	ステンレスボウル22cm	
ボール(小)											1	60	290	5	ステンレスボウル19cm	
保存用びん					不要											
麦茶用ボトル											1	60	590	10		
コーヒー用ドリッパー					不要											
ペーパーフィルター					不要											
三角コーナー					不要											
生ゴミ用排水溝ネット											1	3.3	128	39	2日に1回交換	
シンク下に置くかご					不要											
排水溝のゴミ受け					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%	

母子世帯品目リスト

		母子世帯(母親・子ども)														
		母親					子ども(小学5年生女子)					家族共用(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
	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	自分局	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										
	フェイスタオル	5	12	199	83		4	12	140	47						
	バスマット											1	36	400	11	足ふき
	洗面器											1	96	290	3	
	浴用いす											1	96	790	8	
	風呂用片手桶											1	96	190	2	
	風呂掃除用ブラシ											1	36	500	14	
	風呂掃除用洗剤											1	2	298	149	マジックリン
	カビ取り除菌剤											1	6	398	66	カビキラー
	風呂のふた											1	96	990	10	
浴用・洗顔石けん	ボディソープ											1	3	298	99	
	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	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	不要
	トイレマット															
	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
	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(折りたたみピンチ)											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	1	348	348	アリエール スピーディー 粉 0.9kg30回分 毎日洗濯で1ヶ月

母子世帯品目リスト

		母子世帯(母親・子ども)														
		母親					子ども(小学5年生女子)					家族共用(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
	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	1	278	278	1ヶ月で1人あたり 2.5箱消費。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	
	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											4	12	100	33	4枚で含意
	ぞうきん															
	粘着カーベットクリーナー											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					
	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カ月

母子世帯品目リスト

		母子世帯(母親・子ども)														
		母親					子ども(小学5年生女子)					家族共用(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
	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 カメラマ非常用
	ろうそく											1	60	578	10	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:ホリエチ レンシート 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:ホリエチ レンシート 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					
	軍手											1	60	498	8	1セット(5組)
衣類																
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	6	12	1990	995	子どもにも必要(母 と同じで)					
婦人用ファンデーション	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					