

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
	スウェット上下セット	2	36	2990	166	冬用バジヤマとして	1	24	1575	66						
帽子	帽子	1	36	1980	55	UVカット	1	24	1490	62	夏用					
マフラー・スカーフ	マフラー	2	24	1500	125		1	24	1780	74						
	ストール	1	24	1990	83											
手袋	手袋	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 セシー ル					
	エプロン	1	24	490	20											
サンダル	サンダル	3	12	2990	748	通勤にも使用	1	24	980	41						
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					
	カンカスニーカー	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		2	12	190	32	来客用
	ゴム草履	1	24	1670	70	ビーチサンダル										
	ベランダスリッパ											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	2	12	1400	233	夏用1着+冬用1着										
	コート	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											
	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)										
被服・履物修理代	靴修理	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										
被服・カバン等																
身の回り用品	長い傘	1	24	2940	123	晴雨兼用	1	12	990	83						
傘	折り畳み傘	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	3990	111	普段用ナイロン製バッグ	1	72	1990	28	お出かけ用					

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
	ポシエット						1	72	1790	25						
	冠婚葬祭用ハンド バッグ	1	36	8400	233	黒										
通学用かばん	旅行用かばん	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										
他のバッグ	エコバッグ	1	36	1990	55	買い物用										
	リュック					不要										
	ビーチバッグ					不要	1	72	500	7	水着用					
装身具	ベルト(仕事用)	2	36	1980	110	黒・茶各1										
	ベルト(普段)															
	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											
	数珠袋	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	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											
	タオルハンカチ	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	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											
	名刺入れ	1	36	1990	55											
	キーケース	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	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	
歯ブラシ	歯ブラシ	1	1	78	78	ビトウイン	1	2	88	44						
	携帯用歯ブラシセット	1	2	298	149	出張、会社の屋 食後										
他の理美容用品	ヘアブラシ											1	60	397	7	
	T型カミソリ															
	カミソリ替え刃															
	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	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	アイブロウ	1	12	2415	201	マキアージュ										

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
	アイライナー					不要										
	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200ml										
	洗顔フォーム	1	3	398	133	花王ピオレ 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										
	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	
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A180
	栄養剤	ほんそうこう										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	バファリン
	他の医薬品	整腸剤										1	12	880	73	武田薬品 新ピオフェルミンS錠 130錠
		二日酔いの薬														
		虫さされ用クリーム										1	12	522	44	ムヒ
		虫除け目薬					1	12	523	44		1	12	248	21	ロート40α 12ml
	健康保持用摂取品	サプリメント				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				
		バンティライナー	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	

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
医科診療代	眼科検診	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(乳がん、子宮がん他)検診										
	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)										
	診察	1	12	13000	1083	医者・歯医者合計で年間13,000円/医科診療代に含む	1	12	2000	167	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)母子世帯免除あり					
予防接種	インフルエンザ予防接種	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					
小学校に必要なもの																
	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															
	お道具箱						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 バイブ					
	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 ピンク					
	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	IV 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)					

		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
	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						
	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						

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	
	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	
	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		
	電卓	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																
	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	共済 掛け捨て/医療保険											
	死亡保険	1	1	3500	3500	1000万保障が必要											
	年金保険					不要 公的年金だけでよい											
	学資保険						1	1	15000	15000	子ども18歳満期。大学進学させたい						
積立貯蓄	予備的な積立	1	1	10000	10000	予備的積立女性月額10000円											
最低生活費月額					78832					48069					119365		
世帯の最低生活費月額																246265	
食費月額					36239					31462	学校給食含まず						
世帯の食費月額																67701	
母子世帯 総計																	313966

母子世帯 1ヶ月献立表

	月		火		水		木		金	
	母	子ども	母	子ども	母	子ども	母	子ども	母	子ども
朝食	トースト (8枚切り1枚+いちごジャム)	トースト (8枚切り1枚+いちごジャム)	おにぎり (小魚ふりかけ、焼き海苔)	おにぎり (小魚ふりかけ、焼き海苔)	ピザトースト (8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 (8枚切り1枚、玉ねぎ、ピーマン、ベーコン、チーズ)	トースト (8枚切り1枚+マーガリン)	トースト (8枚切り1枚+マーガリン)	ごはん	ごはん
	インスタントコーヒー	オレンジジュース	卵焼き(だし巻き)	卵焼き(だし巻き)	バナナヨーグルト	バナナヨーグルト	目玉焼き	目玉焼き	納豆 (長ネギ)	納豆 (長ネギ)
	スクランブルエッグ	スクランブルエッグ	味噌汁 (しじみ)	味噌汁 (しじみ)	ツナサラダ (レタス、トマト、きゅうり、ツナ缶、ノンオイル青じそドレッシング)	ツナサラダ (レタス、トマト、きゅうり、ツナ缶、ノンオイル青じそドレッシング)	ブルーベリージャム入りヨーグルト	ブルーベリージャム入りヨーグルト	味噌汁 (豆腐、わかめ)	味噌汁 (豆腐、わかめ)
	サラダ (レタス、トマト、きゅうり、ピーマン、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、ピーマン、ノンオイル青じそドレッシング)	焼き魚 (あじ開き)	焼き魚 (あじ開き)	インスタントコーヒー	牛乳	野菜ジュース	グレープジュース	焼き海苔	焼き海苔
		りんご	りんご			サラダ (レタス、トマト、きゅうり、ピーマン、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、ピーマン、ノンオイル青じそドレッシング)	ゆで卵	ゆで卵	
		煎茶	麦茶				牛乳	焼き魚 (あじ開き)	焼き魚 (あじ開き)	
								きんぴら	きんぴら	
								煎茶	麦茶	
昼食	イタリアンランチ セット (職場近く外食 1000円位)	給食	自炊弁当 (ごはん、前夜のおかず利用、朝の卵焼き)	給食	幕の内弁当 (持ち帰り弁当屋 購入500円位)	給食	幕の内弁当 (コンビニ購入)	給食	自炊弁当 (ごはん、前夜のおかず利用、ゆで卵)	給食
			煎茶 (水筒持参)		煎茶 (水筒持参)		煎茶 (水筒持参)		煎茶 (水筒持参)	
夕食	ごはん	ごはん	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	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)	鯛フライ	鯛フライ	餃子	餃子	クリームシチュー	クリームシチュー
	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	麦茶	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	サラダ (レタス、トマト、きゅうり、アスパラ、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、アスパラ、ノンオイル青じそドレッシング)
	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	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	キウイフルーツ	キウイフルーツ
	煎茶	麦茶			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	煎茶	煎茶
				きんぴら	きんぴら	煎茶	麦茶	[発泡酒(350ml)月2回]	[サイダー(500ml)月2回] 追加	
間食 デザート 又は食後			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)	ホテトチップス、麦茶	職場:キャンディ(3粒)	バナナ、麦茶	職場:ガム(4粒)	プリン、麦茶
	自宅:ドーナツ(1個)	ドーナツ、麦茶	自宅:おせんべい、煎茶		自宅:ポテトチップス			自宅:プリン(1個)		
摂取カロリー (kcal)	2054kcal	1992kcal	1910kcal	2162kcal	2362kcal	2266kcal	2030kcal	2311kcal	1865kcal [2023kcal 発泡酒 ありの時]	2106kcal [2188kcalサイ ダーありの時]
食事摂取基準	2000kcal	2000kcal	2000kcal	2000kcal	2000kcal	2000kcal	2000kcal	2000kcal	2000kcal	2000kcal

母子世帯 1ヶ月献立表

	土		日		29日目(平日)		30日目(休日)	
	母	子ども	母	子ども	母	子ども	母	子ども
	朝食	シリアル+牛乳	シリアル+牛乳	ごはん	ごはん	トースト (8枚切り1枚+ マーガリン)	トースト (8枚切り1枚+ マーガリン)	ごはん
クリームシチュー (前夜残り)		クリームシチュー (前夜残り)	ゆで卵	ゆで卵	ハムエッグ	ハムエッグ	卵入り納豆	卵入り納豆
サラダ (トマト、きゅうり、 レタス、アスパラガ ス)		サラダ (トマト、きゅうり、 レタス、アスパラガ ス)	味噌汁 (小松菜、油揚げ)	味噌汁 (小松菜、油揚げ)	インスタントコー ヒー	牛乳	焼き海苔	焼き海苔
インスタントコー ヒー		リンゴジュース	ヨーグルトサラダ (ヨーグルト、リン ゴ、きゅうり、ニン ジン)	ヨーグルトサラダ (ヨーグルト、リン ゴ、きゅうり、ニン ジン)	サラダ (レタス、トマト、 きゅうり、ピーマ ン、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、ピーマ ン、ノンオイル青じ そドレッシング)	味噌汁 (豆腐、えのき)	味噌汁 (豆腐、えのき)
		焼き海苔	焼き海苔			煎茶	麦茶	
		焼き魚 (あじ開き)	焼き魚 (あじ開き)					
		煎茶	麦茶					
昼食	スパゲッティーミ ートソース	スパゲッティーミ ートソース	A: 外食(月2回) パリュースェット (フィレオフィツ シュ、フライボテ ト、チキンナゲッ ト、コーヒー)	A: 外食(月2回) パリュースェット (フィレオフィツ シュ、フライボテ ト、チキンナゲッ ト、オレンジジュ ース)	自炊弁当 (ツナ、たまごサン ドイッチ)	給食	焼きうどん	焼きうどん
	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)	B: 自宅(月2回) 冷や麦	B: 自宅(月2回) 冷や麦	紅茶 (ティーバッグ持 参)		サラダ (レタス、トマト、ブ ロッコリー、きゅう り)	サラダ (レタス、トマト、ブ ロッコリー、きゅう り)
	コーヒー	麦茶	卵焼き(だし巻き)	卵焼き(だし巻き)			りんご1/8個	りんご1/8個
			パレンシアオレンジ	パレンシアオレンジ			煎茶	麦茶
夕食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	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)	回転寿司 (家族で外食) (海老、ほたて、ま ぐろ、玉子、いく ら、ねぎまぐろ)
	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)	トマト鍋 (キャベツ、しめじ、 あさり)	豚肉生姜焼き	豚肉生姜焼き	はまぐり赤だし	はまぐり赤だし
	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	麦茶	ポテトサラダ	ポテトサラダ	茶碗蒸し	茶碗蒸し
	味噌汁 (豆腐、わかめ)	味噌汁 (豆腐、わかめ)	ビール (350ml)	サイダー(500ml) 追加	野菜スープ	野菜スープ	煎茶	煎茶
	いちご	いちご			煎茶	麦茶		
	煎茶	麦茶						
間食又は食後 の子デザート		アイスクリーム		おせんべい、麦茶	職場:ガム(4粒)	みかん		ショートケーキ、 紅茶
	自宅:アイスクリー ム		自宅:おせんべい、 煎茶		自宅:みかん		自宅:ショートケー キ(1個)コーヒー	
摂取カロ リー (kcal)	2119kcal	2188kcal	A: 2119kcal B: 1820kcal	A: 2305kcal B: 1872kcal	1784kcal	2037kcal	2000kcal	1990kcal
食事摂取基準	2000kcal	2000kcal	2000kcal	2000kcal	2000kcal	2000kcal	2000kcal	2000kcal

母子世帯食費
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、ml、本、他)	摂取量(g、ml、本、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	尾	4	395	98.75	35	3	3	296	国内産1枚=93g 4枚1パック
油揚げ(46gx2枚)	g	92	98	1.07	0	15.0	15	16	
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	10.0	10	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	6.0	6	24	1さじ=2gx5杯
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	7.1	7.1	16	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	0	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	250.0	250	42	
きゅうり	g	300	188	0.63	2	137.8	135	86	
餃子の皮	枚	30	98	3.27	0	6	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	477.1	405.5	153	
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)	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	0	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	0.28	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	100.0	90	110	
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	4.5	4.5	8	
小松菜(1袋)	g	200	159	0.80	15	111.8	95	89	
米(水稲精白米)	g	5000	1780	0.36	0	862.0	862	307	米の2.2倍切り上げがご飯量になる
コンソメ(5.3gx21)	g	111.3	228	2.05	0	2.6	2.6	5	
コーンフレーク(ノンシュガー)	g	215	278	1.29	0	40.0	40	52	
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	28.3	28.25	6	
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	42.1	42.1	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	11.0	11.01	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	9.4	7.5	17	
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	55.3	55.25	11	
食パン8枚切り(1斤=340g)1枚	g	340	118	0.35	0	129.0	129	45	1枚=43g 3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	43.4	43.4	203	お湯200mlに茶葉2g
せんべい(1袋10枚x17g)	g	170	168	0.99	0	34	34	34	鬼太鼓たまり醤油 2枚
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	0	10.00	10.00	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	
添付からし	—	—	—	—	—	—	—	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	128.9	125	64	
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	15.4	15.4	30	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	1	1	32	フィリピン

母子世帯食費

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、ml、本、他)	摂取量(g、ml、本、他)	支払額¥	備考
ピーマン(1個25g)	g	100	97	0.97	15	64.7	55	63	
ピザソース	g	160	178	1.11	0	36.0	36	40	
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	0	75	75	53	グリコプッチンプリン
ブルーベリージャム	g	330	298	0.903	0	20.0	20	18	アラハタ55
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
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	16.0	16	9	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
味噌(米)淡色辛みそ	g	750	198	0.26	0	50.0	50	13	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	
焼きじゃが芋	g	160	398	2.49	0	50.0	50	124	ニッスイ焼きじゃが芋
焼き海苔・はねだし	g	60	298	4.97	0	4.5	4.5	22	
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	67.1	57	23	
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	0	1	1	577	
(ランチスープ)		1	—	—	0	1	1	0	ジョリーパスタ・外食
(ランチサラダ)		1	262	262.00	0	1	1	262	
(ドリンクバー)		1	—	—	0	1	1	0	
幕の内弁当(竹)	パック	1	490	490.00	0	1	1	490	HottoMotto持ち帰り弁当
幕の内弁当(おすすめ弁当)	パック	1	498	498.00	0	1	1	398	ローソン・おすすめ幕の内弁当
①1週間小計								7803	月4回(日曜日昼食除く)
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	バリューセットとナゲット
①隔日曜日昼 外食(A)小計								850	月2回
発泡酒	本	1	133	133	0	1	1	133	350ml 月2回飲酒
ひやむぎ(乾)	g	450	198	0.44	0	100.0	100	44	7プレミアム
めんつゆ(ストレート)	ml	500	178	0.36	0	50.0	50	18	
焼き海苔・はねだし	g	60	298	4.97	0	1.0	1	5	
万能ネギ	g	100	158	1.58	10	5.6	5	9	
しょうが 根茎 生	g	100	178	1.78	20	3.8	3	7	
みょうが	g	50	198	3.96	3	10.3	10	41	
胡麻(いりごま)白	g	60	98	1.63	0	1.0	1	2	
鶏卵(1個64.7gx10=650g)L	g	647	208	0.32	15	64.7	55	21	
砂糖・上白糖	g	1000	198	0.20	0	1.0	1	1	調合油 1円に繰り上げ
塩(食塩)	g	1000	110	0.11	0	0.1	0.1	1	調合油 1円に繰り上げ
しょうゆ(うすくち)	ml	1000	378	0.38	0	2.0	2	1	
サラダ油(植物油脂類)	ml	1000	278	0.28	0	1.0	1	1	調合油 1円に繰り上げ
バレンシアオレンジ	個	1	68	68.00	40	1	1	68	1玉約200g(可食部120g)
①隔日曜日夜 発泡酒 +隔日曜日昼 自宅(B)小計								350	月2回

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
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	71.4	70	45	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	4	
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
こしょう(白)	g	18	135	7.50	0	0.15	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	
サンドイッチ用パン	枚	12	165	13.75	0	2	4	28	サンドイッチ用パン2枚(18gx4枚)
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	

母子世帯食費

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
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8枚切り(1斤=340g)1枚	g	340	118	0.35	0	43.0	43	15	1枚=43g 1枚
ショートケーキ	個	1	320	320.00	0	1	1	320	コージコーナー
煎茶	g	100	468	4.68	0	6.0	6	28	お湯200mlに茶葉2g
玉ねぎ(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	
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	—	—	—	—	—	—	—	0	
添付からし	—	—	—	—	—	—	—	0	
にんじん(中1本=100g)	g	100	25	0.25	3	36.1	35	9	
ソイルトレッシング青じそ	g	190	158	0.83	0	30.0	30	25	リケン
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	
ブロックリー	g	200	158	0.79	50	50.0	25	40	
マーガリン	g	320	188	0.59	0	32.0	32	19	
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	
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
回転寿司	にぎり皿	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	
	玉子個	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	
	きゅうり巻皿	1	105	105.00	0	1	1	105	
	ハマグリ赤だし皿	1	180	180.00	0	1	1	180	
	茶碗蒸し皿	1	180	180.00	0	1	1	180	
②29日目、30日目合計								2575	

母子世帯

30歳代母親 1ヶ月食費

①1週間分 小計	31264	①(日曜日昼食除く)¥7816x4回
①隔日曜日昼 外食(A) 小計	1700	①(A)¥850x2回
①隔金曜日夜 発泡酒+隔日曜日昼 自宅(B) 小計	700	①(B)¥350x2回
②29日目、30日目 合計	2575	②2日間分
1ヶ月間(30日間) 合計 ¥	36239	

母子世帯食費

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、ml、 本、他)	摂取量(g、 ml、本、他)	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	尾	4	395	98.75	35		3	296	国内産1枚=93g 4枚1パック
油揚げ(46gx2枚)	g	92	98	1.07	0	15.00	15.00	16	
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	10.0	10	26	アラハタ55
いわし(生)	尾	3	158	52.67	50		1	53	1尾約120g
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	6.40	6.40	14	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	650.00	650.00	103	
きゅうり	g	300	188	0.63	2	137.76	135.00	86	
餃子の皮	枚	30	98	3.27	0		6	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
グレープジュース	ml	1000	178	0.18	0	200.00	200.00	639	
鶏卵(1個64.7gx10=650g)	g	647	208	0.32	15	374.12	318.00	120	
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	0.27	0.27	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	100.00	90.00	110	
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	4.50	4.50	8	
小松菜(1袋)	g	200	159	0.80	15	111.76	95.00	89	
米(水稲精白米)	g	5000	1780	0.36	0	726.00	726.00	258	米の2.2倍切り上げがご飯量になる
コンソメ(5.3gx21)	g	111.3	228	2.05	0	2.60	2.60	5	
コーンフレーク(ノンシュガー)	g	215	278	1.29	0	40.0	40	52	
サイダー	ml	500	98	0.20	0	500.00	500.00	98	
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	21.95	21.95	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	45.60	38.60	13	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	9.40	9.40	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	46.8	46.75	9	
食パン8枚切り(1斤=340g)1枚=43g	g	340	118	0.35	0	129.0	129	45	1枚=43g 3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
せんべい(1袋10枚x17g)	g	170	168	0.99	0	34	34	34	鬼太鼓たまり醤油2枚
たまねぎ(中約200gx3=600)	g	600	97	0.16	6	143.62	135.00	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
ツナ缶(80gx3=240)	g	240	298	1.24	0	10.00	10.00	25	
豆腐(木綿)	g	400	98	0.25	0	40	40	10	
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	
添付からし	—	—	—	—	—	—	—	0	
ナツメグ	g	15	128	8.53	0	0.2	0.2	2	
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	92.8	90	46	
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	

母子世帯食費

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、ml、 本、他)	摂取量(g、 ml、本、他)	支払額¥	備考
ピーマン(1個25g)	g	100	97	0.97	15	64.7	55	63	
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	0	75	75	53	グリコプッチンプリン
ブルーベリージャム	g	330	298	0.903	0	20.0	20	18	アヲハタ55
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	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	ミツカン味ぼん
マーガリン	g	320	188	0.59	0	16.0	16	9	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
味噌(米)淡色辛みそ	g	750	198	0.26	0	50.0	50	13	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	4.5	4.5	22	
らー油	g	31	98	3.16	0	0.3	0.3	1	
りんご	g	400	138	0.35	15	67.1	57	23	
りんごジュース	ml	1000	178	0.18	0	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	
①1週間小計								6664	月4回(日曜日昼食除く)
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	バリューセットとナゲット
①隔日曜日昼 外食(A)小計								850	月2回
サイダー	本	1	98	98	0	1	1	98	500ml 月2回
ひやむぎ(乾)	g	450	198	0.44	0	100.0	100	44	7プレミアム
めんつゆ(ストレート)	ml	500	178	0.36	0	50.0	50	18	
焼き海苔・はねだし	g	60	298	4.97	0	1.0	1	5	
万能ネギ	g	100	158	1.58	10	5.6	5	9	
しょうが根茎 生	g	100	178	1.78	20	3.8	3	7	
みょうが	g	50	198	3.96	3	10.3	10	41	
胡麻(いりごま)白	g	60	98	1.63	0	1.0	1	2	
鶏卵(1個64.7gx10=650g)L	g	647	208	0.32	15	64.7	55	21	
砂糖・上白糖	g	1000	198	0.20	0	1.0	1	1	調合油 1円に繰り上げ
塩(食塩)	g	1000	110	0.11	0	0.1	0.1	1	調合油 1円に繰り上げ
しょうゆ(うすくち)	ml	1000	378	0.38	0	2.0	2	1	
サラダ油(植物油脂類)	ml	1000	278	0.28	0	1.0	1	1	調合油 1円に繰り上げ
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)
①隔金曜日夜 サイダー +隔日曜日昼 自宅(B)小計								315	月2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
ウスターソース	g	500	238	0.48	0	25.0	25	12	
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
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	62	60	36	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	0.15	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8枚切り(1斤=340g)1枚=43g	g	340	118	0.35	0	43.0	43	15	1枚=43g 1枚
ショートケーキ	個	1	320	320.00	0	1	1	320	コージーコーナー
玉ねぎ(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	

母子世帯食費

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
長ネギ(中90g×2=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	—	—	—	—	—	—	—	0	
添付からし	—	—	—	—	—	—	—	0	
にんじん(中1本=100g)	g	100	25	0.25	3	36.1	35	9	
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
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	600.00	600.00	2	水1Lに1パック使用。200ml×3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	
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(38g×3)	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	1	105	105.00	0	1	1	105	回転寿司スシロー
	ほたて	1	105	105.00	0	1	1	105	
	まぐろ	1	105	105.00	0	1	1	105	
	たこ	1	105	105.00	0	1	1	105	
	玉子	1	105	105.00	0	1	1	105	
	軍艦巻き いくら	1	105	105.00	0	1	1	105	
	軍艦巻き ねぎまぐろ	1	105	105.00	0	1	1	105	
	きゅうり巻	1	105	105.00	0	1	1	105	
	はまぐり赤だし	1椀	180	180.00	0	1	1	180	
	茶碗蒸し	1椀	180	180.00	0	1	1	180	
②29日目、30日目合計								2476	

母子世帯

子ども(小学5年生女子) 1ヶ月食費

①1週間分 小計	26656	①(日曜日昼食除く)¥6664×4回
①隔日曜日昼 外食(A) 小計	1700	①(A)¥850×2回
①隔金曜日夜 サイダー+隔日曜日昼 自宅(B) 小計	630	①(B)¥315×2回
②29日目、30日目 合計	2476	②2日間分
1ヶ月間(30日間) 合計	¥ 31462	但し、学校給食代含まず

母子世帯の1ヶ月食費合計

30歳代母親 1ヶ月間(30日間)合計 ¥	36239	
子ども(小学5年生女子) 1ヶ月間(30日間)合計 ¥	31462	但し、学校給食代含まず
食費総合計 ¥	67701	

※参考 学校給食代 ¥ 3938 ※品目リスト学校集金にて計上

最終品目リスト [単身男性・稼働年齢 生活費用(食費を除く)]

単身男性 稼働年齢											
	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
住居											
家賃地代	1	1	66000	66000	JR三鷹駅南口単身者用住居賃貸条件 物件no.38 室内洗濯機置場、フローリング、バス、トイレ別、エアコン、光ファイバー、TVモニター付インターフォン、システムキッチン(ガス2口コンロ)	三鷹駅歩3分	66000	JR三鷹駅南口単身者用住居賃貸条件 物件no.38 室内洗濯機置場、フローリング、バス、トイレ別、エアコン、光ファイバー、TVモニター付インターフォン、システムキッチン(ガス2口コンロ)	三鷹駅歩7分	69000	JR三鷹駅南口単身者用住居賃貸条件 シゃッター付き 物件no.48
管理費	1	1	3000	3000			3000			1000	
敷金	1	120	66000	550	10年の長期居住により敷金は戻らないと考える。		66000	家賃1ヶ月分		69000	家賃1ヶ月分
礼金	1	120	66000	550	10年居住		66000	家賃1ヶ月分		69000	家賃1ヶ月分
仲介手数料	1	120	69300	578	家賃の1.05ヶ月分		69300	家賃の1.05ヶ月分		72450	家賃の1.05ヶ月分
更新料	4	120	66000	2200	10年居住する。2年ごと更新。家賃の1ヶ月分を計4回		66000	家賃1ヶ月分2年毎		69000	家賃1ヶ月分2年毎
火災保険料	5	120	15000	625	10年居住。2年で15000円(賃貸では強制加入)	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	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
				73503							
交通費											
自転車	1	60	8470	141	シティサイクル代+防犯登録料	サイクルベースあさひ	9980/折りたたみ12980+防犯登録料	シティサイクルあさひ・アッシュSLシングル726型¥9980/アッシュSL6段変速¥12980/折りたたみサイクルミレット¥9980	西友	26型サイクル・シートウイング7970/折りたたみ式 ¥15700 / 折りたたみサイクル・ヘルパック¥8970	26型サイクル・シートウイング ¥7970/27型変速サイクル・アスレチックワークス クロス ¥15700 / 折りたたみサイクル・ヘルパック¥8970
機械用油	1	36	257	7		あさひ	840	エバース・メタルケア 浸透・防錆・潤滑剤(オイル)	西友	257	自転車油
空気入れ	1	72	770	11		あさひ	799	7サレ・エアポンプ(フロアポンプ)	西友	770	自転車ポンプ
自転車維持費	1	12	1000	83	パンク修理年1回						
その他交通費	1	1	2000	2000	定期範囲外生活の交通費。						
				2242							
交際、趣味・娯楽・習い事、旅行・帰省											
TV	1	96	39800	415	32型	ヤマダ電機	64800	ソニー・ブラビア26型 KDL-26EX300	西友	39800	DXアンテナ・32型LVW-324
配送料/設置料	1	96	2205	23	送料¥630+テレビ設置料¥1575	ヤマダ電機	0	配送¥10000以上で無料	西友	2205	送料区分3:¥630+テレビ設置料¥1575
収集・リサイクル料	1	96	3885	40	収集料¥1050+リサイクル料¥2835	ヤマダ電機	3360	リサイクル回収料¥2835+収集運搬料¥525	西友	3885	収集料¥1050+リサイクル料¥2835
携帯プレーヤー					携帯プレーヤー 携帯電話で代用可	Appleストア	4800/13800/16800	iPod shuffle 2GB4800/iPod nano 8GB13800 16GB16800			
DVD					不要			パソコンとテレビをケーブルで繋ぐため不要			
デジタルカメラ					不要	ヤマダ電機	12500	FUJI FILM PXJX280B			
デジカメ用保存メディア					不要						
工具セット(ドライバーなど)	1	120	397	3		ニトリ	499	ドライバー8本セット	西友	397	ドライバーセット
電池(アルカリ単2電池)					懐中電灯用は防災セットに含まれている。				西友	377	パナソニック アルカリ単2電池2個組

最終品目リスト [単身男性・稼働年齢 生活費用(食費を除く)]

単身男性 稼働年齢												
	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	
電池(アルカリ単3電池)					充電電池があるので不要	ニトリ	198	アルカリ単3電池(4本)*¥99x2セット	西友	175/175	クレートバリューアルカリ単3電池(8本)/アルカリ単4電池(8本)	
エネルーブ(単3)	1	36	1480	41		ヤマダ電気	1480	サンヨー エネルーブ単3電池4個組				
エネルーブ(単4)	1	36	1480	41		ヤマダ電気	1280	サンヨー エネルーブ単4電池4個組				
エネルーブ専用単3単4兼用充電器	4	36	1280	142		ヤマダ電気	1280	サンヨー エネルーブ専用急速充電器				
新聞(Web版)	1	1	0	0	ネット無料版	日経Web版	4000		Windows/Mac電子版産経/iphone版産経	1420/無料		
雑誌・週刊誌	1	1	1500	1500	文庫、新書等あわせて月1500円程度							
書籍												
他の印刷物												
カレンダー												
旅行(帰省含まず)	2	12	70000	11667	2泊3日の旅行を年2回(交通費往復2万+宿泊7500x2泊計35000円)			3~3.5万円を年2回、2泊3日(交通費往復2万+宿泊7500x2泊計35000円)				
帰省	1	12	40000	3333								
月謝	1	1	3000	3000	スキルアップ(英語など)							
その他の教養娯楽	1	1	3000	3000	音楽、DVD等で月1000							
NHK放送受信料	1	2	2690	1345		NHK	2ヶ月2690/4580	地上契約のみ2ヶ月2690円/衛生契約(地上含む)2ヶ月4580円				
ケーブルテレビ利用料					不要	JNC武蔵野三鷹	1ヶ月3800/6150	デジタルTV(地上・BS・CS基本50ch)のみ1ヶ月3800円/デジタルTV(基本50ch)+インターネットライトダブル割1ヶ月6150円				
レジャー	1	2	3000	1500	2ヶ月に1回、@3000円							
誕生日交際費	1	12	50000	4167	家族、友人へ年4~5回							
贈与金	1	12	63000	5250	結婚式5年で10回=年2回@3万円、葬式年1回@3千円							
交際費	1	1	9096	9096	週1回x4の飲食交際費	ワタミ	2274	ビール中ジョッキ479、焼酎ロック(耐ハイ)299、枝豆299、刺身(ポタン海老刺身)399、唐揚げ1399、鮭茶漬け399				
				44563								
携帯、インターネット、PC関連												
インターネット接続料	1	1	4253	4253	光ファイバーあり。設置費不要。プロバイダー料金のみ発生。「BIGLOBE光パックNeo with フレッツ」BIGLOBE料金¥945/月+NTT月額料金¥3412.5/月-にねん割¥105=¥4252.5/月。2年契約。	BIGLOBE	4253	光ファイバーあり。設置費不要。プロバイダー料金のみ発生。「BIGLOBE光パックNeo with フレッツ」BIGLOBE料金¥945/月+NTT月額料金¥3412.5/月-にねん割¥105=¥4252.5/月。2年契約。				
郵便・運送料	1	12	5000	417								
携帯電話通信料(機器代含む)	1	1	7000	7000	基本月6000円+スマートフォン等機器割賦代1000円			基本4000円+通話料2000円の基本料にスマートフォン等機器割賦代1000円は必要				
固定電話					不要							

最終品目リスト [単身男性・稼働年齢 生活費用(食費を除く)]

単身男性 稼働年齢												
	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	
ノート型パソコン	1	72	59800	831	ノート型、DVD機能あり	ヨドバシ電気	59800	HP・LN407PA-1AAA	ヤマダ電機	109800	富士通 LIFEBOOKFMV A42CBY	
ウィルス対策ソフト	1	12	0	0	フリーソフト利用							
プリンター					不要	ヤマダ電機	5480	キヤノン PIXUS iP2700				
プリンターインク					不要	ヤマダ電機	2590	キヤノン FINEカートリッジBC311 3色カラー				
プリンター用紙					不要	ヤマダ電機	420	キヤノン BJプリンター用紙 SW-101A4 スーパーホワイトペーパーA4				
PC用ソフト					不要	ヤマダ電機	6480	ノート インターネットセキュリティ201				
PC-TV用AVケーブル	1	72	1480	21	PCのDVD機能を用いTVに映し出す(最終グループでも必要)	ヨドバシカメラ	1480	エレコム・DH-HD13AC15WH HDMIケーブル 1.5m				
USB等PC用保存メディア	1	24	1880	78	8GB パソコン用	ヤマダ	1880	バッファロー USBメモリ 8GB (RUF2YUF8GB SBK)				
			12599									
家具類												
電子レンジ	1	96	12800	133	オーブントースター機能付オープンレンジ	ヤマダ電機	12800	シャープオープンレンジ(15L) RE-S15B-B トースター機能付き	無印	15800	無印・オープンレンジ16L EMO-MJ16 トースター機能付き	
配送料/設置料	1	96	0	0	配送無料	ヤマダ電機	0	配送¥10000以上で無料	無印	1365	送料¥525+セッティング料¥840	
炊飯器	1	72	5980	83	三合炊き・タイマー付	ヤマダ電機	5980	タイガー・マイコン炊飯器(3合)JAI-B550-WU	西友	6970	象印・IH炊飯ジャー NP-KA10(WB)	
コンロ(ガステーブル)					住宅備付けのため不要	ヤマダ電機	15800	リンナイ・ガステーブル KGE20FTSBKL	西友	15700	パロマ・2口グリル付ガステーブル IC-320SB-R(13A)又は(LP)	
冷凍冷蔵庫	1	108	32800	304	2ドア、143L	ヤマダ電機	32800	エラヴィタックス2ドア冷凍冷蔵庫(143L) ER-151-HG	無印	35800	無印良品・電気冷凍冷蔵庫・137L SMJ-14B	
配送料/設置料	1	108	0	0	配送無料	ヤマダ電機	0	配送設置無料	無印	2100	大型家電配送料	
収集・リサイクル料	1	108	4305	40	170L以下の冷蔵庫:リサイクル回収料¥3780+収集運搬料¥525	ヤマダ電機	4305	170L以下の冷蔵庫:リサイクル回収料¥3780+収集運搬料¥525	無印	4830	リサイクル対象商品引取 ¥1050+リサイクル料金¥3780	
掃除機	1	72	2970	41	ハンディクリーナー	ヤマダ電機	3680	山善・スティッククリーナー(サイクロン方式) ZC-SS24	西友	2970	ツインバード TC-D339SBK ¥2970、他 ¥2470、3980	
洗濯機	1	72	25700	357	全自動、4.5L	ヤマダ電機	25700	サンヨー 全自動洗濯機(4.5kg) ASW-	無印	25700	パナソニック・全自動洗濯機(6kg)NA-F60B2	
配送料/設置料	1	72	0	0	配送無料	ヤマダ電機	0	配送設置無料	無印	2100	大型家電配送料	
収集・リサイクル料	1	72	3045	42	リサイクル回収料¥2520+収集運搬料¥525	ヤマダ電機	3045	リサイクル回収料 ¥2520+収集運搬料¥525	無印	4620	リサイクル対象商品引取 ¥1050+リサイクル料金¥2520/設置料¥1050	
アイロン	1	60	2900	48		ヤマダ電機	1100/3580	山善・スチームアイロンSI-1000-WP 水タンク60ml/コードレススチームアイロン SI1200K 水タンク140ML	西友(無印)	2900	ツインバード・SA-R563-02 水タンク85ml	
扇風機	1	36	2280	63		ヤマダ電機	2280	三菱扇風機 R30-RK-W	西友	1980	季節商品	
衣装ケース	4	96	1270	53	ベッド下に収納可、引き出し、車輪付き	ニトリ	1290	押入ケース(セレスTN M)4個セット ¥5160 (トレーナー10枚位@¥1290)/セレスTN L 3個セット ¥4770 (トレーナー14枚位 @¥1590)	西友	1270	MAIN STAYS・押入衣装ケース・30枚入り SY-6423 (39x74x23)	
配送料/設置料	1	96	0	0	配送無料	ニトリ	1500	¥5000以上無料	西友	0	無料	

最終品目リスト [単身男性・稼働年齢 生活費用(食費を除く)]

単身男性 稼働年齢												
	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	
テーブル/ダイニング	1	96	2970	31	ローテーブル(送料込み商品)	ニトリ	1990/3990	ローテーブル(HNT-0025 WH)80×60×36 /折りたたみ(VD7550-WH)3990円75×50×32 送料込み商品	西友	2970	アイリスオオヤマ折脚ローテーブル ORE-K7550 75×50×28.5 送料込み商品	
TV台	1	96	2970	31	送料込み商品	ニトリ	2990	(FRED-TV60)60×40×37 送料込み商品	西友	2970	アイリスオーヤマDTV-21M 52.5×40×21 送料込み商品	
靴用ラック					住宅備付けのため不要	ニトリ			西友	1070	5段 幅38cm ¥1070、幅56cm ¥1670	
目覚まし時計/寝室用	1	36	390	11	アラーム機能付置き時計(テーブルクロックCT022)	ニトリ	390	アラーム機能付置き時計(テーブルクロックCT022)	西友	870	870/970	
電気傘(リビング)	1	96	3900	41	プルスイッチ式シーリングライト (40W+32W)蛍光灯+5W(なつめ球)(蛍光灯付属商品)	ニトリ	4470	ペンダントシェード(LS-19005 IV)シェードのみ ¥1400+別売ソケットと電球必要。 ¥3070(ペンダントライト用ソケット)2灯用 ¥1900+省エネ電球 (SLG12W-E26/EL)60形 ¥490×2+ナツメ電球2個組 5W(ナツメ)100/110V 5W ホワイト 2P) ¥100)→合計 ¥4470円必要	ニトリ	3900	プルスイッチ式シーリングライト(NTR720P) ¥3900 (40W+32W)蛍光灯+5W(なつめ球)	
蛍光灯	1	12	1277	106	リビング用 32+40セット				西友	1077	32+40 ¥1277 2管セット	
ナツメ球	1	24	77	3	E12ナツメ球 5W 2個入りリビング用				西友	77	E12ナツメ球 5W 2個入り	
電球	3	32.88	136	12	キッチン・バス・トイレ				西友	136	18w・36w	
カーペット/リビング	1	72	1120	16	テーブルの下に、2帖用ラグ	ニトリ	1120	コットン IN NLIFE10 130x190 /ホリエステル サンゴマイヤー-1.5畳 130x185 ¥1400	西友	3470	平織り2帖・ホリエステル ¥3470/MIN STAYS 中敷ラグ2帖 ¥3970	
カーテン(掃出し窓)/居室・寝室	1	36	1890	53	掃き出し用(ベランダ側)1部屋	ニトリ	1900	カーテンレースセット(Nライフ10 100x178x2枚 +100x176x2枚)セット/シルフア遮光2級 100x178x2枚 +100x176x2枚(セット)	西友	1890	MAIN STAYS カーテンセット4枚 100x178	
カーテン(腰高窓)/居室・寝室	1	36	970	27	窓用1部屋	ニトリ	999	既製レースカーテン (100x178x2)	西友	970	窓レース	
クッション(座布団)	2	36	399	22	クッション	ニトリ	座布団 599、クッション 780	座布団(コキハ) ¥599(コマ ¥1490、カバー ¥390/490) 背当てクッション+カバー ¥780(ホリエステル綿) ¥490、フェザー ¥590、カバー ¥290/390/399/590)	西友	座布団 200、クッション 399	座布団200/クッション ¥399	
押入衣装用突っ張りポール	1	96	990	10		ニトリ	990	押入れ伸縮ハンガー(シングル) 幅75cm	西友	1270	突っ張りポール (max190cm)	
				1528								
寝具類												
パイプベッド	1	96	15800	165	頑丈なパイプベッド、1~1.5万	ニトリ	15800/19890	Sパイプベッド(アレス)S1メッシュ ¥5990+シングルマットレス(ニューサファリ) ¥9990/シングルフレーム(シテイ)3 パイン材) ¥9900+シングルマットレス(ニューサファリ) ¥9990	西友(無印)	25500	パイン材ベッド(組立て式) ¥10500 +スプリングマットレス・シングル ¥15000	

最終品目リスト [単身男性・稼働年齢 生活費用(食費を除く)]

単身男性 稼働年齢											
	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
配送料/設置料	1	96	0	0	配送無料	ニトリ		配送・設置料: ベッドフレームと 01ニューサファリマットと 同時購入の場合 無料	西友(無印)	2625	配送料:E区分 1個目(ベッ ト)¥2100+2個 目(マット)¥525
布団セット	1	36	5990	166	羽根布団+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S-101+ポリエ ステル綿敷き布団+ ポリエステル綿枕 8380	ニトリ	5990	布団セット 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S-101+ポリエ ステル綿敷き布団+ ポリエステル綿枕 8380	無印	10000	羽毛ふとんセット: 羽毛掛けふとん +ポリエステルベッ ド+羽根枕 セット(ベッ ト用)10000/羽毛 掛けふとん+ポリ エステル敷ふとん+ 羽根枕セット(敷 ふとん用)10000
配送料/設置料	1	36	0	0	配送無料	ニトリ		¥5000以上 配 送無料	無印	525	配送料:C
毛布	2	36	990	55	ポリエステルマイクロ ファイバー毛布	ニトリ	990/49 00	マイクロファイバ ー (010 BR S)140x190ポリ エステル990/1400 アクリル2枚合 せ(ミンクタッチ 010S)4900、綿 毛布2400	西友	1500	アクリル毛布 1900/あたたか ファイバー厚手 4900、洗える綿 毛布3900、ウー ル6500
枕					ふとんセットに込み	ニトリ	490	ポリ、羽根、そば いずれも490	西友	397	397/497
掛け布団カバー	2	36	399	22		ニトリ	770	770/990/1100	西友	399	MAIN STAYS 399/980/1450
敷布団カバー	2	36	990	55		ニトリ	990	敷布団カバー ポリエステル 10T/C990、綿 1200	無印	2200	洗いざらし綿 ボックスシート
シーツ					不要						
枕カバー	2	36	290	16		ニトリ	290	290/340/390	西友	399	MAIN STAYS ¥399/980/1450
タオルケット	1	36	1900	53		ニトリ	1900	シングル(ムネシワフ ル 010 S) /2400	セシール	2990	マイヤータオル ケット
ベッドパッド					不要						
家事用品(食器・調理器具等)											
茶碗	2	24	197	16			100円均一	105	西友	197	197/397/597
汁椀					不要		100円均一	105	西友	58	58/98/198/398
皿	2	24	397	33	カレー等使用可な大皿		100円均一	105	西友	397	
	2	24	197	16	小皿		100円均一	105	西友	197	
	2	24	297	25	サラダ用		100円均一	105	西友	297	
	2	24	175	15	マグ		100円均一	105	西友	175	175/397/597
タンブラー	3	24	97	12			100円均一	105	西友	97	97/197
カトラリーセット	1	60	784	13	スプーン、フォーク、ナイフ、ティ スプーン各2	ニトリ	1080	カトラリー8点 セット(グラヴィ ティ)、デザート フォーク4本セット	西友	784	@98
はし	2	60	97	3		ニトリ	249	客用箸5膳 (チョップスティ ック5ゼンクミ N IT-2207)	西友	97	MAIN STAYS 97/197/397
保温冷水筒	1	60	497	8	500ML程度				西友	497	象印 2470/MS497
鍋セット	1	60	1680	28	両手、片手各1	ニトリ	1680	IH片手鍋ステ ンレス18cm (200VYJ- 10)¥690+200V IH両手鍋ステ ンレス24cm(YJ- 12)¥990	西友	1540	16cm
鍋	1	60	390	7	フライパン(テフロン加 工)	ニトリ	390	フッ素 26cm(プ ロト400)	西友	397	フッ素 26cm
やかん	1	60	590	10	ステンレス製2L	ニトリ	590	200V IH対応ケ トル 1.5L(YH3044)	西友	697	2.2L
ナイフセット	1	60	970	16	包丁	ニトリ	990	三徳包丁	西友	970	497/970
ピーラー	1	60	97	2	ピーラー				西友	97	ピーラー¥97/果 物ナイフ¥497
スライサー					不要	ニトリ	799	キッチンスライ サーヤサイコウ ボウ	西友	497	貝印NEW COOKDAY ニュースライ サー指ガード付
栓抜き	1	60	97	2	コルク抜き、缶切り付		100円均一	105	西友	97	缶切り付
水切りざる	1	60	594	10	大・中・小各1		100円均一	210	西友	594	16cm 22cm
まな板	1	60	497	8	プラスチック製、薄手	ニトリ	590	耐熱抗菌ま な板 中(KHW- SW) /桐まな板 (中)(NTR- 370/2) 299円	西友	497	35×20

最終品目リスト [単身男性・稼働年齢 生活費用(食費を除く)]

単身男性 稼働年齢											
	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
水切りかご	1	60	105	2		100円均一	105				
タッパーセット	1	60	315	5	中・大	100円均一	315	大・中・小	西友	491	大・中・小
調味料ケース(塩、さとう)	1	60	200	3		ニトリ	390	調味料ポット2個セットラックつき(MW09-05)	西友	200	@100
お玉	1	60	105	2		100円均一	105	ステンレスお玉 大(ダイ BK) ニトリ199	西友	197	
フライ返し	1	60	105	2		100円均一	105	ピーター(ステンレスピーター) ニトリ390	西友	197	
計量スプーン					不要						
さいばし	1	60	105	2		100円均一	105		西友	97	3膳1組
ボール	1	60	315	5	大・中・小各1	100円均一	315	大・中・小	西友	594	16.5cm、22.5cm
三角コーナー					不要	100円均一	105		イトーヨーカドー	498	三角コーナー
生ゴミ用ネット	1	2	105	53		100円均一	105		西友	147	ごみシャット不織布排水口用50枚入
使い捨て食器					不要。あるものを総動員。	100円均一	105		西友	97	グレートバリューペーパープレート18cmx18p
なべしき	1	60	105	2		100円均一	105				
積み重ね棚	1	60	390	7	100円均一より少し程度の良い物	ニトリ	390	キッチンラック(DL0403-136)	西友	197	
布巾	1	12	290	24	3枚セット(台ふきん1、食器用2)	ニトリ	240/290	台ふきん(おしぼり)4枚組 ¥230/キッチンクロス3枚組	西友	397	
				330							
家事用品(バス回り)											
バスタオル	4	12	290	97	枚数増やす	ニトリ	290	290/390/490/590	西友	397	
バスマット	1	36	249	7		ニトリ	249	ワッフル(2IV 30X50)ノンスリップ ¥249/(INKB BE 45X65)¥390	西友	397	397/597/947
浴用スリッパ	1	12	105	9	ビニール製浴室用ぞうり	100円均一	105				
洗面器	1	96	190	2		ニトリ	190	湯桶(ホーム)	西友	197	
浴用いす	1	96	590	6		ニトリ	590	風呂椅子 小(ホーム BR)	西友	897	
風呂用片手桶					不要	ニトリ	190	手桶(ホーム)	西友	197	
風呂掃除用ブラシ	1	36	290	8	バスクリナー(ブラシ部分ポリエチレン)	ニトリ	290	バスクリナー(風呂掃除用ブラシ)	西友	297	297/867
風呂掃除用洗剤	1	2	277	139		セイジョー	313	バスマジックリンスプレー 400ml	西友	277	バスマジックリンスプレー 400ml
ボディソープ	1	5.5	465	85		マツモトキヨシ	498	ビオレU ポンプ 580ml	西友	465	ビオレU ポンプ 580ml
洗顔石けん・剤	1	2.1	397	189	メンズビオレ	マツモトキヨシ	339	メンズビオレ 泡タイプ洗顔 130ml	西友	397	メンズビオレ 泡タイプ洗顔 130ml
体洗い用スポンジ					タオルでOK	マツモトキヨシ	248	MKC ボディタオル			
シャンプー	1	2.8	597	213	シャンプーとリンス別々に持つ	マツモトキヨシ	598	MKL サンスタート シャンプー スカルフケア リンスインタイプ 450ml	西友	597	花王 サクセス 薬用リンス 380ml
リンス	1	2.8	597	213	シャンプーとリンス別々に持つ				西友	597	花王 サクセス 薬用シャンプー 381ml
				967							
家事用品(トイレ回り)											
トイレブラシ	1	36	397	11		ニトリ	399	トイレブラシケース付(LP)	西友	397	
トイレクリーナー	1	2.5	277	111	トイレ用洗剤				西友	277	トイレマジックリンス消臭洗浄スプレー
タオル掛け	1	96	197	2	トイレ				西友	197	MAINSTAYS
便座シートカバー	1	12	105	9		100円均一	105				
ラバーカップ	1	96	1200	13	トイレつまりのための棒	アマゾン	1200	ラバーカップ様式小			
トイレマット	1	36	590	16		ニトリ	590	トイレマット(60X55) 590 / 699	西友	797	MAINSTAYS
トイレスリッパ					トイレマットあれば十分。不要	ニトリ	190/240	オールシーズン用 ¥190/洗えるスリッパ ¥240	西友	397	
トイレ芳香剤	1	3	277	92		セイジョー	298	小林製薬・トイレの消臭元	西友	277	小林製薬・トイレの消臭元
ブルーレット					不要	セイジョー	315	ブルーレットおくだけ	西友	297	ブルーレットおくだけ
				254							