

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
家事用品(洗濯・衣類管理関係)											
洗濯ロープ	1	180	698	4	物干し竿				西友	698	
洗濯ばさみ	10	36	99	28		ニトリ	99	20P(20P SP-1104)	西友	97	20P入
洗濯洗剤(柔軟剤入り)	1	9	297	33	週1回まとめて洗濯	セイジヨー	348	ボールドコンパクトダウニーエイプリルフレッシュの香り ボトル360g(1回水30Lに洗剤10g(9ml)=36回分)	西友	297	ボールドコンパクトダウニーエイプリルフレッシュの香り ボトル360g(1回水30Lに洗剤10g(9ml)=36回分)
柔軟剤					不要。洗濯洗剤に入っているもの使用のため購入せず。	セイジヨー	398	ライオン・ソフランアロマソープ720ml(1回水30Lに洗剤10g=72回分)	西友	297	ライオン・ソフランアロマソープ720ml(1回水30Lに洗剤10g=72回分)
漂白剤(洗濯用)	1	7.1	197	28	シミ、ワイシャツの襟等漂白	セイジヨー	238	花王・ワイドハイター1000ml	西友	197	花王・ワイドハイター1000ml
おしゃれ着用洗剤					不要。クリーニングに出す。	セイジヨー	398	ライオン・アクロイン500ml(水30mlに40ml)	西友	197	ライオン・アクロイン500ml(水30mlに40ml)
ドライ製品用洗剤					不要。クリーニングに出す。						
洗濯用ネット	2	12	105	18	大1, 小1	100円均一	105	大1, 小1			
洗濯ごみとりボール	1	6	105	18		100円均一	105				
小物干し	1	36	290	8		ニトリ	290	折りたたみハンガー24P(オリタミハンガー24P LH-4625)	西友	797	32P
アイロン台	1	96	770	8	足折り畳み	ニトリ	790	アイロン台(IR-LN2)6L	西友	770	
ハンガー	5	96	290	15	衣類保管用ハンガー	ニトリ	140	スーツハンガー(PBK-S47)99/クリップツキ(PBK-AK43)140	イトーヨーカドー	580	スーツ用2本
ペランダ用スリッパ	1	12	105	9		100円均一	105				
防虫剤	1	12	595	50					西友	595	ビレバアース 無臭防虫引き出し用1年分48包
				217							
家事用品(キッチン関係)											
生ゴミ用ゴミ入れ					ペールは不要	ニトリ	999	ペダルペール(SPД-5WH)	西友	970	プラスチック製20L
ゴミいれ	1	96	199	2		ニトリ	299	ごみ箱(ダストボックス)TD20 IV-N)	西友	199	
ナイロンたわし	1	4	97	24	台所用				西友	97	グレートバリュー・キッチン スポンジ ハードタイプ DXバームたわし KA-21
たわし					不要				西友	127	
台所スポンジ置き	1	96	240	3		ニトリ	240	クリーナーラック	西友	297	
食器洗剤	1	4.1	127	31		セイジヨー	188	花王・ファミリー キュキュット	西友	127	花王・ファミリー キュキュット
ラップ(レギュラーサイズ)	1	2	137	69	レギュラーサイズ	セイジヨー	188	クレラップ レギュラー 30cmx20m	西友	137	クレラップ レギュラー 30cmx20m
アルミホイル	4	3	77	103					西友	77	住軽アルミ箔・マイホイル 25cmx8m
キッチンペーパー					不要	セイジヨー	248	カリネックス・ハイパー ドライ・2倍巻 2ロール	西友	77	エリエール 超吸収キッチンタオル 2ロール
				231							
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	1	2	249	125	2ヶ月で5箱	マツモトキヨシ	288	MKCソフトティッシュ 200W	西友	249	グレートバリュー ティッシュ 200組 x 15組
トレットペーパー	1	3	217	72		セイジヨー	299	マイフランジュ再生紙シングル 60x12ロール	西友	217	ネイチャートイレットペーパー シングル 60mx12ロール
タオル	12	36	140	47	枚数増やす	ニトリ	140	140/190/240	西友	197	
買い物袋					不要						
ゴミバケツ大型容器	2	96	970	20	不燃、可燃別	ニトリ	2999	ダストボックス(セバスリム) ベンツ2ダン 35上段19.5L下段15L	西友	970	20Lペダルペール/45Lペダルペール 20L45L同値段

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
ゴミ袋	1	2.5	180	72	月数百円(週1回1枚必要)	三鷹市指定販売店	180	燃やせるゴミ燃やせないゴミ共通Sサイズ10L10枚			
ちりとり、ほうき					外掃き用ほうき、ちりとり不要	100円均一	105				
モップ	1	96	695	7	クイックワイパー	セイジョー	1580/798	クイックワイパー本体¥1580/クイックワイパーハンディー本体¥798	西友	1278/695	ハンディクイックワイパー本体¥1278/ハンディー¥695
モップヘッド	1	1	235	235	クイックワイパー用不織布取替シート(15~20枚入りを1ヶ月で)	セイジョー	722/298	クイックワイパーシート40枚入り¥722/ハンディ取替3枚入り¥298	西友	588/235	クイックワイパーシート40枚入り¥588/ハンディ取替3枚入り¥235
粘着カーペットクリーナー	1	10.4	190	18		ニトリ	190	カーペットクリーナー90周巻本体¥190/替紙3本¥190	西友	295	グレートバリュー 粘着カーペットクリーナー¥295/替紙
裁縫用具一式	1	96	597	6	必要				西友	597	携帯用ソーイングセット
室内消臭剤					不要	セイジョー	299	小林製薬・お部屋の消臭元	西友	277	小林製薬・お部屋の消臭元
靴用脱臭剤	1	2	397	199					西友	397	エステー 脱臭炭 こわげ下駄箱用 55gx3
懐中電灯	1	96	197	2		ヤマダ電機	980	ナショナル・懐中電灯ロウソク機能付	西友	197	オーム電機・懐中ライトFL-108S
防災セット一式	1	60	5000	83	必要物を自分で入れる。(懐中電灯、水、手動発電機、カローリメイト、ティッシュ・ペーパー、リュック・サック等)						
防災頭巾	1	60	0	0	防災セット一式内	アマゾン	1050	アイリスオオヤマ	西友	1300	debika
乾パン(保存用)	1	60	0	0	防災セット一式内				西友	228	三立・カンパン200g
				886							
衣類、装身具、靴											
礼服	1	60	18900	315	スーツとは別に必要	AOKI	18900	シングルフォーマルアジャスター付			
スーツ	3	36	18900	1575	オールシーズン用購入	AOKI	18900	ハイブリッドスリムスーツ	西友	7900	George・紳士ビジネススーツ
ジーンズ	2	36	3990	222		ユニクロ	3990	レギュラーフィットストリートジーンズ	西友	680	クロージング・紳士ストリートデニムパンツ
チノパンツ	2	36	2990	166		ユニクロ	2990	ヴァンテージノータックチノ			
冬用コート	1	60	7900	132	仕事用	AOKI	18900	ROCHI サーマスタット セットイン ステンカラーコート	西友	7900	George・ボンディングコート
冬用コート	1	60	9990	167	カジュアル、ダウン	ユニクロ	9990/12	ダウンジャケット/ダウンハーフトコート	西友	9900	紳士中綿ジャケット/ダウンハーフトコート ¥9900/9900 コンパース・リバーシブルダウンジャケット ¥5000
スプリングコート					不要	ユニクロ	9990	シングルトレントコート(エアテックライナー)			
スウェット上下	2	60	1990	66		ユニクロ	1990/29	スウェットセット/マイクロフリースセット	西友	1980	上着¥990+パンツ¥990
長袖Vシャツ	6	24	1000	250		AOKI	1990	形態安定ボタンダウンシャツ	西友	1000	紳士Vシャツ
カジュアル半袖シャツ											
Tシャツ	6	24	500	125		ユニクロ	500	ドライカラークルーネックT	西友	990	
カジュアル長袖シャツ	5	24	1990	415		ユニクロ	1990	プレミアムコットンシブロードシャツ	西友	990	
セーター	2	36	1990	111		ユニクロ	1990	ラムウールVネックセーター	西友	1900	クロッシング・ラムVネックセーター
フリース	2	36	990	55		ユニクロ	1500	マイクロフリースハーフジップ	西友	990	フリース
パンツ	10	12	457	381		ユニクロ	495/495	ボクサーブリーフ/トランクス	西友	457	ボクサーブリーフ
半袖V首シャツ	4	24	495	83	Vシャツを着るとき用	ユニクロ	990	ドライVネックT(半袖・2枚組)	西友	780	George紳士エリートインナー
ランニング	4	24	495	83	Vシャツを着るとき用	ユニクロ	990	ドライメッシュタンクトップ(2枚組)	イトーヨーカドー	682	快適工房 ランニングシャツ

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
バジャマ					不要、Tシャツ等の着古		990				
紳士用ソックス	10	12	330	275		ユニクロ	330	エクストラファイ ンソックスカノ	西友	997	西友クロッシング・3 足組ソックス
ネクタイ	8	36	1990	442	仕事用6、祝用1、喪用1	AOKI	1990/4 990	ROCHIネクタイ (ビジネス) ¥1990/LES MUESフォーマ ルネクタイ(白)	西友	1990/99	¥1990/慶事 (白)¥990、弔事 (黒)¥990
マフラー	1	60	1500	25		ユニクロ	1500	ヒートテックマフ ラー			
手袋	1	36	990	28	合皮製	ユニクロ	990	合皮	イトーヨーカ ドー	990	カジュアル手袋
サンダル	1	24	500	21		ユニクロ	500	ビーチサンダル			
靴	3	12	4990	1248	仕事で可、革製(1つは 冠婚葬祭可)	AOKI	9990	ペーシックレー スアップシュー ズ	ABCマー ト	4990	ホーキングスビ ジネスシューズ
スニーカー	1	24	3990	166	カジュアル、合皮				ABCマー ト	3990	コンバース
スポーツスニーカー	1	24	3990	166					ABCマー ト	3990	ランニング シューズ リー ド ボックス PREMIER VERONA
部屋履き/スリッパ	2	24	397	33	スリッパ	ユニクロ	990	フランネルルー ムシューズ	西友	397	
クリーニング	3	6	1400	700	スーツ3着あり(2ヶ月に1 回)						
クリーニング	2	12	1500	250	コートは2種類(冬用)を シーズンごとに1回出す						
靴修理					はきつぶすまで履くので 不要						
				7497							
装身具・カバン等											
長い傘	2	36	2487	138	普通1、ビニール1				西友	2487	1497/1990
折り畳み傘	1	36	497	14		ユニクロ	790		西友	497	997/1990
小さい鞆	1	60	1290	22	小さい鞆必要。普段使 い	ユニクロ	1290	ステイロンショ ルダーバッグ			
ハンドバッグ											
紳士用バッグ	1	60	4990	83		AOKI	4990	JOURNAL WORKS 軽量ブ リーフバッグ	イトーヨーカ ドー		[Made in J APAN]パソコ ン対応トート バッグ 黒39cm
旅行用かばん	1	60	3980	66	ボストンバッグ				無印	3980	加工ポリエステ ルボストン大 28x41x20
ベルト	5	36	1990	276		AOKI	1990	JOURNAL WORKS ピンベ ルト	ユニクロ	1990	
腕時計	1	120	10000	83							
ハンカチ	10	12	320	267					西友	320	
財布	1	36	1000	28					西友	1000	
小物入れるポーチ						無印	620		西友	990	
定期入れ									西友	1000	
名刺入れ									西友	1000	
				977							
理美容品・サービス											
理美容(カット代)	1	1	1000	1000	1ヶ月1回	三鷹市内	4200	カット+シャン プ+ブロー+ シェービング		1000	QBハウス
ヘアドライヤー	1	72	1340	19		ヤマダ電 機	1340	テスコム・ヘ アドライヤー (1200W) TU17	西友	980	テスコ ハイワー SU13
電気カミソリ					不要						
歯ブラシ	1	1	75	75		マツモトキ ヨシ	75	MKG シーホワ イトはぶらし1本	西友	75	wal-mart tequate山切り カット歯ブラシ
歯磨きペースト	1	2.6	97	37		マツモトキ ヨシ	160	アース製薬・ア クアフレッシュ 160g	西友	97	花王・ガードハ ロー165g
ヘアブラシ	1	60	397	7		100円均一	105		西友	397	ミネラルイオン ポリヘアブラシ
T型カミソリ	1	36	677	19		マツモトキ ヨシ	698	シックス・プロテ クター スリーホ ルダー	西友	677	シックス・プロテ クター スリーホ ルダー-8
カミソリ替え刃	1	4	978	245		マツモトキ ヨシ	978	シックス・プロテ クター スリー替 刃4枚入り	西友	1580	シックス・プロテ クター スリー替 刃8枚入り
爪切り	1	60	420	7		マツモトキ ヨシ	448	MKL クイック ナース M	西友	420	白十字・FC手 のツメキリ
耳かき・綿棒	1	12	97	8		マツモトキ ヨシ	198	MKL 抗菌200 本入	西友	97	wal-mart tequate抗菌綿 棒(ケース入り) 200本入

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
整髪	1	4.4	697	158		マツモトキヨシ	698	ギャッツビー ムービングラ バー エアライズ 180g	西友	697	ギャッツビー ムービングラ バー エアライズ 180g
髭剃りクリームなど	1	4.4	497	113	髭剃りクリームなど	セイジヨー	498	シック・シェーブ ガード 洗顔 シェービング フォーム	西友	497	シック・シェーブ ガード 洗顔 シェービング フォーム
化粧水	1	4.4	397	90	髭剃り後ローション	マツモトキヨシ	401	ギャッツビーひき しめシェーブ ジェル 165g	西友	397	ギャッツビーひき しめシェーブ ジェル 165g
日焼け止めクリーム					不要						
リップクリーム	2	12	398	66		セイジヨー	398	メンターム薬用 モイスキューブ リップ敏感	西友	398	メンターム薬用 モイスキューブ リップ敏感
				1844							
水光熱費											
電気代	1	1	3500	3500	月3500円程度	東京電力		従量電灯B 基本料金+(電力料金単価×1か月の使用電 力量)±(燃料費調整単価×1か月の使用電力量)			
ガス代	1	1	3600	3600	月5000~8000円	東京ガス		一般契約料金 基本料+月単位料金×ガス使用量			
上下水道代	1	1	1400	1400	2ヶ月毎約3000円	東京都水道局(三鷹市役所水道部)		多摩地区では下水道料金は市町村毎に異なる。汚水排出量は、水道使用料と同量とみなす。			
				8500							
保健医療											
風邪薬	1	12	1270	106		マツキヨ	1380	パブロン160錠	西友	1270	コンタック 12カ プセル(総合感 冒薬)
胃腸薬	1	12	1029	86		マツキヨ	1029	パンシロン36錠			
ばんそうこう	1	12	127	11		セイジヨー	1134	大正製薬・キズ ガードレギュ ラー	西友	127	リパテープ キ ズテープ100枚
消毒用アルコール	1	12	297	25		セイジヨー	599	マキロンS 75ml	西友	297	ケーパイン消毒 液75ml
頭痛薬	1	12	820	68		セイジヨー	820	パファリンA40 錠			
眼鏡						ZOFF	5250/7 350/94 50				
コンタクトレンズ						アイシ ティー	5360/2 1600/1 9600	1day7キュー30 枚×2 1ヶ月分 ¥5360/ハードレ ンズ2枚 約2年 使用可 ¥21600/ソフトレ ンズ2枚 約1.5 年使用可 ¥19600			
コンタクトレンズケア用品						アイシ ティー	12000	ハードレンズ、 ソフトレンズ共 ケア1年分 ¥12000			
体温計	1	60	980	16		セイジヨー	980	オムロン体温計 けんおんくん	西友	970	FC 電子体温 計
処方箋											
眼科											
診察	2	12	1000	167	風邪程度年2回						
インフルエンザ予防接種						三鷹市内協 力医	3600	13歳以上通常1回接種			
健康診断	1	12	0	0	若年健康診査	三鷹市内協 力医	0	市の無料検診利用(16歳から39歳になる方、年 1回)			
胃がん検診	1	12	0	0	胃がん検診	三鷹市内各 保健センター	0	市の無料検診利用(30歳以上市民 年1回)			
結核検診(胸部レント ゲン)	1	12	0	0	胸部レントゲン(間接撮 影)	三鷹市内総 合保険セン ター	0	市の無料検診利用(16歳以上の市民 年1回)			
治療											
				478							
文具など											
はさみ	1	60	97	2		100円均一	105		西友	97	レモン・フラスコート はさみ
のり	1	60	49	1		Kaunet	80	コクOS&T 35%OFF	西友	49	たんぼぼ・ステイ クのり2本セット 1x97
カッター	1	60	97	2		100円均一	105		西友	97	コクO・カッターナイフ
セロテープ	1	60	109	2		イトーヨーカ ドー	128		西友	109	セロテープ 12mmx10m
ガムテープ	1	120	97	1		100円均一	105		西友	97	50m
ビニールひも	1	120	97	1		100円均一	105		西友	97	100m
ホチキス	1	120	97	1		100円均一	105		西友	97	サンノット・ホチキス セット

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
印鑑	1	120	105	1		100円均一	105				
朱肉	1	60	105	2		100円均一	105		西友	477	
メジャー(巻尺)	1	60	97	2		100円均一	105		西友	97	ホームメジャー
定規	1	60	98	2		100円均一	105		西友	98	
ボールペン	1	12	78	7		100円均一	105		西友	78	ゼブラ・サラサクリップボールペン
マジックペン	1	12	78	7		100円均一	105		西友	78	ゼブラ・マッキー
筆ペン	1	12	105	9		100円均一	105		西友	125	セーラー・筆ペン
シャープペン	1	12	79	7		100円均一	105		西友	79	セーラー・フェアラインシャープペンシル
色鉛筆					不要	イトーヨーカドー	609	NY 学習用色鉛筆12色¥609/とんぼほ12色¥756	西友	679	三菱色鉛筆12色セット¥679
消しゴム	1	12	80	7		100円均一	105		西友	80	プラスチック消しゴム
手帳(スケジュール帳)	1	12	470	39		100円均一	105		西友	470	マンスリーフティ
				88							
その他											
非貯蓄型保険料	1	120	1200	10	出資金1200円(掛金月払いの場合):1年目に共済掛金と共に払込む100円×12回 必須	全労済	1200	出資金1200円(掛金月払いの場合):1年目に共済掛金と共に払込む100円×12回 必須	アメリカンホームダイレクト	2960	持病がある方も安心 みんなのほすびたる(引き受け基準緩和型医療保険)(定期型)
	1	1	2080	2080	10年定期 32歳男/病气・ケガによる入院、通院、手術、死亡保障		2080	新総合医療共済・定期医療プラン(10年定期)総合タイプ・32歳男/病气・ケガによる入院、通院、手術、死亡保障/月払い2080円			
最低生活費月額				159326							

消費支出合計	159,326
食料	0
外食	0
往居	73,503
光熱	8,500
水道	3,500
電気代	3,600
ガス代	0
他の光熱	1,400
上下水道料	4,248
家具	1,227
家事用品	169
家庭用耐久財	532
室内装備・装飾品	1,091
寝具類	1,229
家事雑貨	7,497
家事用消耗品	0
家事サービス	3,597
被服及び履物	546
和服	0
洋服	0
下着類	770
生地・糸類	1,634
他の被服	950
履物類	478
被服関連サービス	9,659
保健医療	2,000
交通・通信	242
交通	7,417
自動車等関係費	0
通信	31,318
教育	24,124
教養娯楽	5,611
その他の消費支出	0
諸雑費	0
こづかい(使途不明)	18,513
交際費	0
仕送り金	0

	朝食	食材	自炊/外食/購入	購入場所/方法	昼食	食材	自炊/外食/購入	購入場所/方法	夕食	食材	自炊/外食/購入	購入場所/方法	間食(又は夜食)	購入場所/方法	摂取カロリー(kcal)	食事摂取基準(kcal)
月	トースト マーガリン コーヒー 牛乳 サラダ	食パン6枚切り1枚 インスタントコーヒー	自炊 自炊		月 幕の内弁当 緑茶		購入 購入	コンビニ コンビニ	月 ご飯 焼き魚(さんま) ひじきの煮物 味噌汁 7種類の具材の筑前煮	米 前日の残り インスタント味噌汁	自炊 購入 自炊 購入		月 お茶漬け 2膳	自炊	2522kcal	2650kcal
火	トースト マーガリン コーヒー 牛乳 サラダ	食パン6枚切り1枚 インスタントコーヒー	自炊		火 サンドイッチ(たまごサンド) (ハム、キュウリ、レタス、トマト) 缶コーヒー ヨーグルト		購入 購入 購入 購入	コンビニ コンビニ コンビニ コンビニ	火 ご飯 肉ジャガ 味噌汁 ほうれん草のごま和え	米	自炊 購入 自炊 購入	スーパー コンビニ	火 お茶漬け 2膳	自炊	2560kcal	2650kcal
水	菓子パン(メロンパン) 野菜ジュース ゆで卵 カロリーメイト(チーズ味)	 味付き	購入 購入 購入	コンビニ コンビニ コンビニ	水 ラーメンセット チャーシューメン 餃子	チャーシュー、モヤシ、キャベツ、人参、玉葱、椎、メンマ、コーン	外食	ラーメン店	水 定食屋(熟成豚ロースの生姜焼き定食) 生姜焼き+ご飯+味噌汁 若布とオクラの酢物		外食	定食屋	水 おにぎり 2個	自炊	2510kcal	2650kcal
木	シリアル 牛乳 ヨーグルト フルーツ	 加糖ヨーグルト ネーブルオレンジ	自炊 自炊		木 おにぎり(鮭、梅、こんぶ) 緑茶 10品目のバランスサラダ		購入 購入 購入	コンビニ コンビニ コンビニ	木 ご飯 肉炒め物(肉炒め物・青椒肉絲) 味噌汁 フライドチキン 発泡酒	米	自炊 購入 自炊	スーパー コンビニ	木 カップめん	自炊	2539kcal	2650kcal
金	トースト マーガリン コーヒー 牛乳 サラダ	食パン6枚切り1枚 インスタントコーヒー	自炊		金 牛丼セット (牛丼+コールスローサラダ+卵+けんちん汁)		外食	牛丼店	金 居酒屋 (ビール、酎ハイ、枝豆、刺身、唐揚げ、鮭茶漬)	居酒屋	外食	交際費として計上			2477kcal	2650kcal
土	トースト マーガリン コーヒー ハムエッグ 牛乳 ヨーグルト+イチゴジャム	食パン6枚切り1枚 インスタントコーヒー プレーンヨーグルト	自炊 自炊	休日ブラン	土	—	自炊	休日ブラン	土 ご飯 カレー サラダ 発泡酒	米 豚カレー用肉、にんじん、ジャガイモ、玉ねぎ、カレールー レタス、キュウリ、トマト、アスパラガス、和風ドレッシング	自炊 自炊		土 カップめん カットフルーツ	自炊 スーパー	2510kcal	2650kcal
日	ご飯 カレー サラダ コーヒー	米 前夜の残り レタス、キュウリ、トマト、アスパラガス、和風ドレッシング インスタントコーヒー	自炊	休日ブラン	日	—	自炊	休日ブラン	日 ごはん ハンバーグ スープ ホテトサラダ トマト 赤ワイン		自炊 自炊 自炊 購入 購入 購入	スーパー スーパー スーパー	日 おにぎり 2個 ネーブルオレンジ	自炊 スーパー	2408kcal	2650kcal
29日	ドリア 野菜サラダ デザート ドリンクバー	1日分の緑黄色野菜が摂れるドリア 新鮮野菜サラダ コーヒーゼリー ドリンクバー	外食	ファミリースタ ラン、友人とブラン	29日	—	休日ブラン	—	29日 ご飯 クリームシュ ー サラダ	米 鶏もも肉、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、ブナしめじ、プロッコリー、シチュールー、バター、牛乳	自炊 自炊 自炊		29日 ポテトチップス カットフルーツ	スーパー スーパー	2551kcal	2650kcal
30日	寿司 はまぐり赤だし 茶碗蒸し	びんどろ、いわし、生海老、まぐろ、本ずわい、つぶ貝、煮穴子、生たこ、いか、いくら軍艦、うに軍艦	外食	回転寿司、友人とブラン	30日	—	休日ブラン	—	30日 ご飯 トマト鍋 粉チーズ ビール	米 白菜、長ネギ、ぶなしめじ、まだら、豚もも肉、白滝、あさり、プロッコリー、トマト鍋の素 バルメザンチーズ ビール350ml缶	自炊 自炊 購入 購入	スーパー スーパー	30日 おにぎり 2個	スーパー	2510kcal	2650kcal

32歳 男性 1ヶ月食費

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	摂取量g	支払額¥	備考
ごはん(水稲精白米の炊飯)	g	2000	738	0.369		1128	2480	417	米の2.2倍切り上げがご飯量とする
食パン6枚切り(1斤=340g)1枚=60g	g	340	127	0.374		240	240	90	
シリアル(コーンフレーク)	g	215	278	1.293		25	25	32	
豚もも肉	g	210	380	1.810		100	100	181	
牛挽き肉	g	100	268	2.680		40	40	107	
豚挽き肉	g	100	99	0.990		40	40	40	
ロースハム(38gx3)	g	114	238	2.088		20	20	42	伊藤ハム 朝のフレッシュロースハム3連
鶏卵(1個64.7gx10=650g)	g	647	198	0.306	15	68	57	21	
じゃがいも(中約90gx5=450)	g	450	198	0.440	10	112	100	49	
にんじん(中約100gx3=300)	g	300	198	0.660	10	56	50	37	
たまねぎ(中約200gx3=600)	g	600	97	0.162	6	118	110	19	
長ネギ(中90gx2=180g)	g	180	128	0.711	40	25	15	18	
インスタントコーヒー(1さじ2g)	g	150	498	3.320		10	10	33	
牛乳	ml	1000	158	0.158		1130	1130	179	
十勝ヨーグルト4個入り(加糖)85gx4	g	340	152	0.447		90	90	40	個=85g
マーガリン	g	320	195	0.609		32	32	20	
レトルト味噌汁(1包18gx8)	g	144	88	0.611		54	54	33	ハナマルキ
豆腐(木綿)	g	350	78	0.223		60	60	13	
塩抜き塩蔵わかめ	g	100	298	2.980		30	30	89	
車麩(小車麩)4gx18枚	g	72	219	3.042		15	15	46	常陸屋本舗
調合油(植物油脂類)	g	400	225	0.563		15	15	8	
カレールウ	g	160	138	0.863		40	40	35	
ウスターソース(中濃)	ml	300	168	0.560		8	8	4	
ケチャップ	g	500	178	0.356		12	12	4	
ナソメグ	g	11	100	9.091		0.05	0.05	1	切り上げ1円とする
食塩	g	1000	100	0.100		1.2	1.2	1	切り上げ1円とする
パン粉	g	200	98	0.490		10	10	5	
こしょう	g	20	138	6.900		0.45	0.45	3	
コンクリームスープ(粉末)16gx8=128	g	128	298	2.328		16	16	37	
コンビニ弁当	パック	1	430	430.000		1	1	430	ファミリーマート
総菜(焼き魚さんま)	パック	1	298	298.000		1	1	298	西友
おにぎり(鮭、梅、こんぶ)	個	1	105	105.000		6	6	630	ファミリーマート
お茶 500ml	本	1	137	137.000		2	2	274	コンビニ
お茶200mlパック	パック	1	120	120.000		1	1	120	ローソン
サンドイッチ(きゅうり、ハム、レタス、トマト)	個	1	230	230.000		1	1	230	ファミリーマート
サンドイッチ(たまご)	個	1	190	190.000		1	1	190	ファミリーマート
缶コーヒー	本	1	120	120.000		1	1	120	ローソン
総菜(肉じゃが)	パック	1	298	298.000		1	1	298	西友
菓子パン(メロンパン)	個	1	105	105.000		1	1	105	ローソン
野菜ジュース 200ml	本	1	108	108.000		2	2	216	ローソン
ラーメン(ビッグ麺)セット	杯	1	820	820.000		1	1	820	ビッグラーメン虎ノ門店
餃子	皿	1	-	-		1	1	0	ラーメン単品740円、餃子300円
熟成豚ロースの生姜焼き定食	セット	1	800	800.000		1	1	800	
ご飯	杯	1	-	-		1	1	0	
お新香	皿	1	-	-		1	1	0	外食・定食屋 大戸屋
味噌汁	杯	1	-	-		1	1	0	
若布とオクラの酢の物	皿	1	140	140.000		1	1	140	
牛丼並盛りセット	セット	1	380	380.000		1	1	380	
コールスローサラダ	皿	1	190	190.000		1	1	190	牛井店 吉野屋
けんちん汁	杯	1	-	-		1	1	0	Aセット(コールスローセット)
卵	個	1	50	50.000		1	1	50	
肉炒め物(青椒肉絲)	パック	1	298	298.000		1	1	298	西友
レタス	g	300	198	0.660	2	118	115	78	中個=300g
トマト(3個入り)	g	750	295	0.393	3	236	228	93	
きゅうり	g	300	176	0.587	2	77	75	45	3本=300g
アスパラ(6本束)	g	180	148	0.822	20	58	46	48	
和風ドレッシング	ml	190	158	0.832		112.5	112.5	94	理研 ノンオイルドレッシング青じそ
ひじき煮(85g)	パック	1	118	118.000		1	1	118	セブンイレブン
10品目のパランスサラダ	パック	1	350	350.000		1	1	350	セブンイレブン
すりおろし野菜ドレッシング	パック	1	-	-		1	1	0	セブンイレブン
ヨーグルト(ブルガリアLB81低糖180g)	g	1	110	110.000		1	1	110	ファミリーマート
ヨーグルト(ブルガリアLB81プレーン)	g	450	147	0.327		150	150	49	
いちごジャム	g	330	298	0.903		20	20	18	
ほうれん草ごま和え	パック	1	210	210.000		1	1	210	セブンイレブン
味付きゆで卵(2個入り)	個	2	140	70.000		1	1	70	ローソン
ミックスフルーツ	パック	1	198	198.000		1	1	198	西友
フレッシュ野菜サラダ・9品目の野菜サラダ	パック	1	298	298.000		1	1	298	西友
ポテトサラダ	パック	1	298	298.000		1	1	298	西友
ネーブルオレンジ(1個200g)	個	1	85	85.000		2	2	170	
発泡酒	本	6	748	124.667		2	2	249	
7種類の具材の筑前煮	パック	1	170	170.000		1	1	170	セブンイレブン
お茶漬けのもと	g	48	179	3.729		24	24	90	永谷園 お茶漬け海苔 6gx8袋
小魚ふりかけ	g	50	178	3.560		12	12	43	
カップめん	個	1	128	128.000		2	2	256	エースコック・スーパーカップ1.5倍
方ロリーメイト チーズ味4本入り	箱	4	187	46.750		1	1	47	
①1週間合計								10294	

32歳 男性 1ヶ月分食費

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	摂取量g	支払額¥	備考
ごはん(水稲精白米の炊飯)	g	2000	738	0.369		337	740	125	米の2.2倍切り上げがご飯量とする
シリアル(コーンフレーク)	g	215	278	1.293		25	25	32	
鶏むね肉皮付き	g	100	89	0.890		30	30	27	
豚もも肉	g	210	380	1.810		75	75	136	
じゃがいも(中約90gx5=450)	g	450	198	0.440	10	64	57	28	
にんじん(中約100gx3=300)	g	300	198	0.660	10	26	23	17	
たまねぎ(中約200gx3=600)	g	600	97	0.162	6	32	30	5	
長ネギ(中90gx2=180g)	g	180	128	0.711	40	59	35	42	
白菜	g	734	88	0.120	6	160	150	19	
ふなしめじ	g	180	95	0.528	10	50	45	26	
ブロッコリー	g	380	198	0.521	50	60	30	31	
バター	g	200	328	1.640		5	5	8	
シチュールー	g	108	198	1.833		30	30	55	とろけるクリームシュー
牛乳	ml	1000	158	0.158		25	25	4	
トマト鍋の素	g	400	277	0.693		150	150	104	
レタス(可食分294g)	g	300	198	0.660	2	24	23	16	中個=300g
トマト(3個可食分728g)	g	750	295	0.393	3	40	38	16	
きゅうり(3本可食分294g)	g	300	176	0.587	2	16	15	9	3本=300g
アスパラ(L1本可食部24gx6本束)	g	180	148	0.822	20	29	23	24	
和風ドレッシング	ml	190	158	0.832		67.5	22.5	56	理研 ノンオイルドレッシング青じそ
レトルト味噌汁(1包18gx8)	g	144	88	0.611		18	18	11	ハナマルキ
豆腐(木綿)	g	350	78	0.223		20	20	4	
塩抜き塩蔵わかめ	g	100	298	2.980		10	10	30	
車麩(小車麩)4gx18枚	g	72	219	3.042		5	5	15	常陸屋本舗
あさり殻付き	g	150	347	2.313	60	113	45	261	
真だら切り身(鍋用)	g	100	137	1.370		57	57	78	
白滝	g	200	97	0.485		75	75	36	
粉チーズ(パルメザンチーズ)	g	80	397	4.963		5	5	25	
ミックスフルーツ	パック	1	198	198.000		1	1	198	
チョコレート(明治)1枚58g	g	58	84	1.448		58	58	84	
ポテトチップス(60g)	袋	1	97	97.000		1	1	97	カルビーうすじお
ビール(350ml)	本	1	180	180.000		1	1	180	アサヒスーパードライ6本パック¥1080
1日分の緑黄色野菜が摂れるドリア	皿	1	777	777		1	1	777	
新鮮野菜サラダ	皿	1	304	304		1	1	304	外食・ジョナサン
コーヒゼリー(パバロアから変更)	個	1	378	378		1	1	378	
ドリンクバー	セット	1	273	273.000		1	1	273	
にぎり寿司 びんどろ	皿	1	105	105		1	1	105	
にぎり寿司 いわし	皿	1	105	105		1	1	105	
にぎり寿司 生海老	皿	1	105	105		1	1	105	
にぎり寿司 まぐろ	皿	1	105	105		1	1	105	
にぎり寿司 本ずわい	皿	1	105	105		1	1	105	
にぎり寿司 つぶ貝	皿	1	105	105		1	1	105	
にぎり寿司 煮穴子	皿	1	105	105		1	1	105	回転寿司 スシロー
にぎり寿司 生たこ	皿	1	105	105		1	1	105	
にぎり寿司 いか	皿	1	105	105		1	1	105	
いくら軍艦	皿	1	105	105		1	1	105	
うに軍艦	皿	1	105	105		1	1	105	
はまぐり赤だし	椀	1	180	180		1	1	180	
茶碗蒸し	椀	1	180	180		1	1	180	
小魚ふりかけ	g	50	178	3.560		6	6	21	
②2日間合計								5048	

4週間(28日分)合計 ¥10294x4	41176	①1週間分x4回(28日分)
2日間(29日目、30日目)合計	5048	②2日間分
1ヶ月間(30日間)合計	46224	

うち4週間外食 ¥2380x4	9520	
うち2日間外食 ¥3247	3247	
1ヶ月間の外食合計	12767	飲食交際費(居酒屋)は含まず。

飲食交際費(居酒屋)として品目リストに計上

食品名	単位	数量	値段(売価)	単価	廃棄率%	原材料重量g	摂取量g	支払額¥	備考
ビール中ジョッキ	杯	1	479	479.000		1	1	479	週1回の友人・同僚等との居酒屋 居酒屋 和民
焼酎ロック(酎ハイ)	杯	1	299	299.000		1	1	299	
枝豆	皿	1	299	299.000		1	1	299	
刺身(ボタン海老刺身)	皿	1	399	399.000		1	1	399	
唐揚げ	皿	1	399	399.000		1	1	399	
鮭茶漬	杯	1	399	399.000		1	1	399	
週1回の合計								2274	
1ヶ月間の飲食代合計 ¥2274x4								9096	別途品目リストに計上

最終品目リスト [単身女性・稼働年齢 生活費用(食費を除く)]

単身女性 稼働年齢											
	個数	耐用 日数	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 シャツ1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 (自転車)											
自転車+防犯登録料					不要。駅近くに住んでいるので。	サイクルベースあさひ		あさひ・アフィッシュシングルキ726型 シンテサイクル 9980/アフィッシュSL6段変速12980/折りたたみ式 12980	西友		26型サイクル・シングル 7970/27型変速シングル・アシックワークス クロス15700 / 折りたたみサイクル・ハルバック 8970
機械用油						あさひ	840	エバーズ・メタルケアー 浸透・防錆・潤滑剤(オイル)	西友	257	自転車油
空気入れ					不要	あさひ	799	アサヒ・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					不要。パンク修理等						
電車賃	1	1	3360	3360	三鷹-新宿(片道210円)を月8回往復した場合 420X8回	JR中央線	3360	三鷹-新宿(片道210円)を月8回往復した場合 420X8回			
バス代						小田急バス	1ヶ月 19000	近距離定期券			
				3360							
交際、趣味・娯楽・習い事、旅行・帰省											
TV	1	96	39800	415	20インチ・地デジ対応	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+リサイクル料金¥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+リサイクル料金 ¥2835
ラジオ	1	96	890	9	地震でも使用可能な携帯型 防災ラジオとしても。	イトーヨーカドー	980	ポケットラジオ	コジマ電気	890	パナソニックAMラジオRP-30-S
CDプレーヤー/ラジオ					音楽は携帯で聞く				西友		

最終品目リスト [単身女性・稼働年齢 生活費用(食費を除く)]

単身女性 稼働年齢											
	個数	耐用 日数	単価	月額	備考	場所	価格	品名/型番	場所	価格	品名/型番
携帯プレーヤー					携帯電話で代用可				西友		
DVD	1	96	5420	56		ヤマダ電機	5420	東芝 DVDプレーヤー SD-310J	西友		
デジタルカメラ					携帯で代用可				西友		
工具セット(ドライバーなど)	1	72	397	6		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
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	420/無料	
雑誌・週刊誌 書籍	1	1	1500	1500	雑誌と新書1冊程度合わせて月1500円		1500	雑誌と新書1冊程度合わ			
カレンダー											
宿泊旅行・帰省	1	12	60000	5000	1泊2日の旅行を年1回+帰省年1回		60000	1泊2日の旅行を年1回+帰省年1回			
月謝	1	1	5000	3000	スキルアップのために通信教育等		3000	スキルアップのために通信教育等			
その他の教養娯楽	1	1	3000	3000	映画鑑賞、リフレッシュのために		3000	映画鑑賞、リフレッシュのために3千円から5千円			
NHK放送受信料	1	2	2690	1345	テレビがあれば払うのが前提とする	NHK	2ヶ月 2690/4 1580	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 13800/6 1150	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)+インターネットダブル割 1ヶ月6150円			
誕生日交際費	1	12	65000	5417	父の日、母の日各3000円の品、最終確認グループで、飲み会などの交際費が月1回4000円は最低必要。		65000	飲み会などの交際費が月1回4000円は最低必要。お年玉、手土産代等			
贈与金	1	12	35000	2917	結婚式年1回3万、葬式年1回5千						
				22728							
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	住居に光ファイバーあり。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。	hi-ho ADSL	1017	価格.COMより、三鷹市で電話回線なしで使える最低価格のインターネット(キャンペーン割引後)	BIGLOBE	4253	住居に光ファイバーあり。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	1	12	5000	417							
運送料					不要						
固定電話通話料金					不要						
固定電話機					不要						
携帯電話通信料(機器代含む)	1	1	6000	6000	携帯電話機込みでひと月あたり6000円						
携帯電話機	1	24	0	0	割賦。通信料に込み						
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・LN407PAAAAA DVD機能あり	ヤマダ電機	109800	富士通 パーソナルコンピュータ LIFEBOOKEMV

最終品目リスト [単身女性・稼働年齢 生活費用(食費を除く)]

単身女性 稼働年齢											
	個数	耐用 日数	単価	月額	備考	場所	価格	品名/型番	場所	価格	品名/型番
ウイルス対策ソフト	1	12	0	0	フリーソフト利用						
プリンター					不要						
プリンターインク					不要						
プリンター用紙					不要						
PC用ソフト					不要						
PC-TV用AVケーブル					不要						
USB等PC用保存メ					不要						
				11500							
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	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円+セッティング料1840円
炊飯器	1	72	5980	83	3合炊き	ヤマダ電機	5980	タイガー・マイコン炊飯器(3合)JAI-B550-IWU	無印	6970	象印・IH炊飯器 NP-KA10(WB)
コンロ(ガステーブル)					住宅備付けの為不要	ヤマダ電機	15800	リンナイ・ガステーブル KGE20FTSBKL	無印	15700	パロマ・2口グリル付ガステーブル C-320SB-IR(13A)又は
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・電気冷蔵庫 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					不要	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	無印	2970	ツインバード TC-D339SBK ¥2970、他 2470円、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-45D-WB	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	無印	2900	ツインバード・SA-R563-02 水タンク85ml
扇風機					不要				無印		
衣装ケース	4	96	1270	53	プラスチック、@3000円くらい	ニトリ	1290	押入ケース(セレス TN M)4個セット ¥5160 (トレー10枚位) @¥1290 / セレス TN L 3個セット ¥4770 (トレー14枚位) @¥1590	西友	1270	MAIN STAYS・押入衣装ケース・コヨリ 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
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)80×60×136 / 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 75x50x28.5
TV台	1	96	2980	31	送料込み商品	ニトリ	2990	(FRED-TV60)60×40×137 送料込み商品	西友	2980	アイリスオーヤマ・DTV-21M 52.5x40x21送料込み商品

最終品目リスト [単身女性・稼働年齢 生活費用(食費を除く)]

単身女性 稼働年齢											
	個数	耐用 日数	単価	月額	備考	場所	価格	品名/型番	場所	価格	品名/型番
靴用ラック					住宅備付けの為不要	ニトリ			西友	1070	5段 幅38cm 1070円、幅 56cm 1670円
目覚まし時計/寝室用					携帯でOK	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	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)	西友	5970	パナソニック・シー リングライト6帖用 ¥5970、タスマニ ペンダント シェード ¥4970
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 リビング用
電球	3	32.9	136	12	キッチン・バス・トイレ				西友	136	18w・36w キッ チン/バス/トイレ 用
カーペット/リビング	1	72	1120	16	テーブルの下に、2畳用 ラグ	ニトリ	1120	コットン IN NLIFE10 130x190 /ホリエ ステル サユマイ カー-1.5畳 130x185 ¥1400	西友	3470	平織り2帖・ホリ エステル ¥3470/MAN 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)/(ワルファ 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		ニトリ		座布団(ユキハ ¥599/コマ ¥1490、カハ ¥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	200	座布団200/ク ッション399
姿見の鏡	1	96	1900	20		ニトリ	1900	折りたたみ式ス タンドミラー(リフ レLBR)	西友	5000	ハイン材ミラー 36x50x145
配送料/設置料	1	96	500	5	送料有料商品	ニトリ	500	¥500未満 ¥500	西友	1050	配送料D区分 ¥1050
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)
				1438							
寝具類											
ベッド	1	96	15800	165	マットレス込み	ニトリ	15800/ 19890	Sハイベッド(ア レックスS1メツ シュ)¥9990+シ ングルマットレス (ニューサファ リ)¥9990/シngle ルフレーム(シェイ 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)	9900	シングルベッ ドフレーム(シ ティ3 NA (SHBR)) マットレスの かわりに敷布 1面でOK?
配送料/設置料	1	96	0	0	配送無料	ニトリ	0	配送・設置料: ベッドフレームと ニューサファリマットと 同時購入の場合 合無料	西友(無印)	2625	配送料E区分 1個目(ベッ ド)¥2100+2個 目(マッ ト)¥525

最終品目リスト [単身女性・稼働年齢 生活費用(食費を除く)]

単身女性 稼働年齢											
	個数	耐用 日数	単価	月額	備考	場所	価格	品名/型番	場所	価格	品名/型番
布団セット	1	36	8380	233	羽毛布団+ポリエステル綿敷布団+ポリエステル綿枕	ニトリ	8380	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	西友(無印)	10000	羽毛ふとんセット/羽毛掛けふとん+ポリエステルハット/ハット+羽根枕セット(ハット用)1万円/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)1万円
配送料/設置料	1	36	0	0	配送無料	ニトリ	0	¥5000以上 配送無料	西友(無印)	525	配送料:C
毛布	1	36	990	28	ポリエステルマイクロファイバー毛布	ニトリ	990/49100	マイクロファイバー(010 BR S)140x190ホリエステル ¥990/¥1400、アクリル2枚合わせ(ミンクタッチ 1010S)¥4900、綿毛布¥240	西友(無印)	1500	アクリク毛布 ¥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	1	36	0	0	布団セットに込み	ニトリ	490	ホリ、羽根、そばいづれも490	西友(無印)	397	397/497
掛け布団カバー	2	36	399	22		ニトリ	770	770/990/1100	西友(無印)	399	MAIN STAYS ¥399/980/1
シーツ	2	36	980	54		ニトリ	1490	フラットシーツ	西友(無印)	980	ハットシーツ
枕カバー	2	36	290	16		ニトリ	290	290/340/390	西友(無印)	399	MAIN STAYS ¥399/980/1450
タオルケット	1	36	1900	53		ニトリ	1900	シングル(ムネシワックフル 010 S) /2400	西友(無印)	2990	マイヤータオルケット
ベッドパッド	1	36	1290	36		ニトリ	1290	シングル(ポリエステル NTV S)			
				606							
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	2	24	58	5		100円均一	105		西友	57	58/98/198/398
急須									西友		
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(ホウル状)	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	2	24	97	8		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、フォーク各大小	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(ピンティ)	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 NT-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
弁当箱	1	60	580	10	週2,3回くらい弁当	イトーヨーカドー	580	箸付き	西友	697	397/497/697/970
弁当用箸・箸箱	1	60	0	0	弁当箱に込み				西友	497	
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)、200VIH両手鍋 ステンレス24cm(YJ-15)	西友	1540	16cm
鍋	1	60	390	7	フライパン	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		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	文化包丁	ニトリ	990	三徳包丁(ステンレスホウチウ サントク)	西友	970	497/970

最終品目リスト [単身女性・稼働年齢 生活費用(食費を除く)]

単身女性 稼働年齢											
	個数	耐用 日数	単価	月額	備考	場所	価格	品名/型番	場所	価格	品名/型番
果物ナイフ	1	60	497	8	果物ナイフ				西友	497	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	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・小	100円均一	210	大・小	西友	594	16cm 22cm
まな板	1	60	497	8		ニトリ	590	耐熱抗菌まな 板 (KHW- SW) / 桐まな板 (中)(NTR-3 70/2) 299円	西友	497	35×20
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	大・中・小各1	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)	西友	197	
フライ返し	1	60	105	2		100円均一	105	ステンレスピー ター	西友	197	
さいばし	2	60	105	4	2膳1組	100円均一	105		西友	97	3膳1組
ボール	1	60	210	4	大・小各1	100円均一	210	大・小	西友	594	16.5cm、22.5c m
三角コーナー	1	60	105	2		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						100円均一	105		イトーヨーカ ドー	128	徳用三角コー ナー用ネット35 枚
積み重ね棚					シンク下スペース用	100円均一	105		西友	197	
布巾	1	12	290	24	3枚セット(台ふきん、食器 用各1)	ニトリ	1240/29 10	台ふきん(おし ほり)4枚組 ¥230/キッチン クロス3枚組 ¥290	西友	397	
(バス回り)											
パスタオル	3	12	290	73		ニトリ	290	1290/390/490/ 590	西友	397	
バスマット	1	36	249	7		ニトリ	249	ワッフル(2IV 30X50)ノスリッパ ¥249/(INKB BE 45X65)¥390	西友	397	397/597/947
洗面器	1	96	190	2		ニトリ	190	湯桶(ホーム)	西友	197	
浴用いす					不要	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 (ブラシ部分ポリ エチレン)	西友	297	1297/867
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 1400ml	西友	277	バスマジックリ ンスプレー 1400ml
ボディソープ					石鹸使用	マツモトキ ヨシ	498	ピオレU ポンプ 1580ml	西友	465	ピオレU ポンプ 1580ml
石けん	1	2	42	21		セイジョー	128	植物性せっけ ん 85g×3コ			
洗顔石けん・剤					「理美容」欄に計上	マツモトキ ヨシ	358	ピオレ洗顔ク リーム大110ml	西友	297	ピオレ洗顔ク リーム大110ml
体洗い用スポンジ					タオルでOK						
シャンプー	1	1.1	327	297		マツモトキ ヨシ	348	ユニリーバ・ ラックス スー パーリッチシャ イン シャンプー レギュラー 200ml	西友	327	ユニリーバ・ ラックス スー パーリッチシャ イン シャンプー レギュラー 200ml
リンス・トリートメント	1	1.1	327	297		マツモトキ ヨシ	348	ユニリーバ・ ラックス スー パーリッチシャ イン コンディ ションナー レギュ ラー 200ml	西友	327	ユニリーバ・ ラックススー パーダメージリ ペアコンディ ションナーレギュ ラー200ml
(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	

最終品目リスト [単身女性・稼働年齢 生活費用(食費を除く)]

単身女性 稼働年齢											
	個数	耐用 日数	単価	月額	備考	場所	価格	品名/型番	場所	価格	品名/型番
トイレクリーナー	1	2.5	277	111					西友	277	トイレマジックリン 消臭洗浄ス プレー
タオル掛け	1	96	197	2	トイレ				西友	197	MAINSTAYS
便座カバー	1	12	149	12		ニトリ	149	U型O型とも149	西友	197	MAINSTAYS
トイレ用ゴミ入れ	1	96	190	2		ニトリ	190	トイレポット(LP 00)	西友	397	
トイレマット					不要						
トイレスリッパ					不要						
トイレ芳香剤					不要						
ブルーレット等					不要						
(洗濯・衣類管理関係)											
洗濯ロープ	1	180	698	4	物干し竿				西友	698	
洗濯ばさみ	10	36	99	28	10ヶセット	ニトリ	99	20P(20P SP- 1104)	西友	97	20P入
洗濯洗剤	1	14.4	325	23		セイジヨー	398	ライオン・トップ NANOX500g (1回水30Lに 洗剤20g=25回 分)	西友	325	ライオン・トップ NANOX500g (1回水30Lに 洗剤20g=25 回分)
漂白剤	1	7.1	197	28		セイジヨー	238	花王・ワイドハイ ター1000ml	西友	197	花王・ワイドハ イター1000ml
柔軟剤	1	12	297	25		セイジヨー	398	ライオン・ソフ ランアロマソープ 720ml (1回水3 0Lに洗剤10g= 72回分)	西友	297	ライオン・ソフ ランアロマソープ 720ml (1回水3 0Lに洗剤10g =72回分)
おしゃれ着用洗剤	1	16.4	197	12		セイジヨー	398	ライオン・アクロ ン500ml(水 30mlに40ml)	西友	197	ライオン・アクロ ン500ml(水 30mlに40ml)
ドライ製品用洗剤	1	12	198	17					西友	198	ライオン・アクロ ン500ml(水 30mlに41ml)
小物干し	1	36	290	8		ニトリ	290	折りたたみハン ガー24P(オリタ タミハンガー 24P LH-4625)	西友	797	32P
アイロン台	1	96	770	8	足折り畳み	ニトリ	790	アイロン台(IR- LN2)6L	西友	770	
ハンガー	5	96	99	5	衣類保管用ハンガー	ニトリ	140	スーツハンガー (PBK-S47)99 1/クリップツキ (PBK-AK43)140	イトヨーカド	348	スカートピンチ 1付き
防虫剤	1	12	595	50					西友	595	ピレパラアース 無臭防虫引き 出し用2年分48 包
(キッチン関係)											
生ゴミ用ゴミ入れ	1	96	970	10	ペール、蓋可能なもの	ニトリ	999	ペダルヘル (SPD-5WH)	西友	970	プラスチック製20L
ゴミいれ	1	96	199	2		ニトリ	299	ゴミ箱(ダストホ ックSTD20 IV- N)	西友	199	
ナイロンたわし	1	4	97	24	台所用				西友	97	グレートバ リユー・キッチン スポンジ ハー ドタイプ
たわし					不要				西友		
台所スポンジ置き					不要	ニトリ	240	クリーナーラッ ク	西友	297	
食器洗剤	1	4.1	127	31					西友	127	花王・ファミリー キュキュット
ラップ(レギュラーサイ ズ)	1	2	137	69					西友	127/137	クレラップ ミニ 22cmx20m/レ ギュラー 30cmx20m
アルミホイル	1	3.5	77	22					西友	77	住軽アルミ箔・ マイホイル 25cmx8m
キッチンペーパー	1	2	77	39					西友	77	エリエール 超 吸収キッチンタ オル 2ロール

最終品目リスト [単身女性・稼働年齢 生活費用(食費を除く)]

単身女性 稼働年齢											
	個数	耐用 日数	単価	月額	備考	場所	価格	品名/型番	場所	価格	品名/型番
(その他の家事関係、防災用品)											
ティッシュペーパー	1	2	249	125	2ヶ月で5箱				西友	249	西友・グレート バリュー ティ ッシュ 200組 ×5組
トiletペーパー	1	3	217	72					西友	217	ネイチャートイ レットペーパー シングル 60mx 12ロール
タオル	5	12	140	58		ニトリ	140	1140/190/240	西友	197	
ゴミ袋	1	1	180	180	月100~3、400円	三鷹市指 定販売店	180	燃やせるゴミ燃 やせないゴミ共 通sサイズ10L 10枚			
モップ	1	96	695	7	ハンディクイックワイパー	セイジヨー	1580/7 98	クイックワイパー本 体¥1580/クイック ワイパーハンディ 本体¥798	西友	1278/695	ハンディクイックワイ パー本体 ¥1278/ハンディ ¥695
モップヘッド	1	1	235	235	クイックワイパー用不織布取替 シート(15~20枚入りを1ヶ 月で)	セイジヨー	1722/29 18	クイックワイパー シート40枚入り ¥722/ハンディ取 替3枚入り¥298	西友	588/235	クイックワイパー シート40枚入 り¥588/ハンディ 取替3枚入り ¥235
粘着カーペットクリー ナー	1	10.4	190	18		ニトリ	190	カーペットクリー ナー90周巻本 体¥190/替紙3 本¥190	西友	295	グレートバ リュー 粘着 カーペットク リーナー¥295/ 替紙¥177
裁縫用具一式	1	96	597	6	必要				西友	597	携帯用ソー イングセット
室内消臭剤					不要				西友		
懐中電灯	1	96	197	2	防災セットに入れる。				西友	197	オーム電機・懐中 ライトFL- 108S
電池	1	36	175	5	アルカリ単3電池(8本セッ ト)	ニトリ	198	アルカリ単3電 池(4本)¥99x2 セット	西友	175/17 5	西友・グレート バリュー アル カリ単3電池(8 本)/アルカリ単 4電池(8本)
防災セット一式	1	60	5000	83	必要物を自分で入れる。 (懐中電灯、水、手動発 電機、カロリーメイト、 ティッシュペーパー、 リュック・サック等)防災ラ ジオは「交際、趣味・娯 楽・習い事、旅行」欄で計 上。	アマゾン	15750	角利産業緊急 避難セット			
防災頭巾	1	60	0	0	防災セット一式内				西友	1300	debika
乾パン(保存用)	1	60	0	0	防災セット一式内				西友	228	三立・カンパン 200g
				2464							
衣類											
礼服	1	60	41790	697	2ジャケット(ショールカ ラー・ノーカラー)+半袖 ワンピース 3ピースアン サンブル 冠婚葬祭使用 可。	AOKI	41790	2ジャケット (ショールカ ラー・ノーカ ラー)+半袖ワ ンピース 3ピ ースアンサン ブル冠婚葬祭 使用可。	西友	13440	大きめ2重衿の ノンエイジアン サンブル(オー ルシーズン)
ワンピース	1	36	23100	642	結婚式出席用。華やかな 色のもの	INDIVI	23100	シフォンブリー ツバイカラーワ ンピース	AIMER(吉祥 寺アトレ内)	24150	ゲストドレス No.24-5-001
ジャケット	1	24	6990	291	春夏用	INDEX	6990	ボンテテラード ジャケット	西友	5800	geourge(スカ ト付)
ジャケット	1	24	14900	621	秋冬用	INDEX	14900	ブラックウオッチ ウールジャケッ ト	西友	5900	geourge・婦人 ショートウール ジャケット
スカート	4	24	3990	665	春夏用(5枚必要とのことだ が、1枚ジャケットに込みな ので4枚)	INDEX	3990	各デザインス カート	西友	2990	
スカート	5	24	5990	1248	秋冬用	INDEX	5990	各デザインス カート	西友	2990	
ズボン	2	24	5990	499		INDEX	5990		西友	1990	geourge・レ ディースパンツ
ジーンズ	3	24	3990	499		INDEX	5990		ユニクロ	3990	レギュラー フィットジーン ズ

最終品目リスト [単身女性・稼働年齢 生活費用(食費を除く)]

単身女性 稼働年齢											
	個数	耐用 日数	単価	月額	備考	場所	価格	品名/型番	場所	価格	品名/型番
コート(長)	1	24	9990	416	ウール(長) クリーニングに出すので2年着る。	INDEX	12900	ニットロングダウンコート	ユニクロ	9990	ウールベルベットシングコート
コート(短)	1	24	7990	333	ウール(短)	INDEX	7990	ウール混テック柄ジャケットコート	ユニクロ	9990	ブランケットウールPコート
スプリングコート	1	24	5990	250		HusHusH	5990	ダブルボタンスプリングコート	NATURAL BEAUTY BASIC	8190	カジュアルトレチカ
短パン	2	24	1500	125		INDEX	4990	トショートパンツ	ユニクロ	1500	フェアリーソフトショートパンツ
ジャージ	1	24	990	41		ユニクロ	990/2990	ルームパンツ/マイクロフリースセット	西友	2480	
外ばきレギンス	3	24	497	62		ユニクロ	1990	イージーレギンスパンツ	西友	497	
襟付き長袖シャツ	3	24	1990	249		ユニクロ	1990	ストレッチブロードシャツ	西友	1990	
長袖カットソー	3	24	1000	125		INDEX	2990		ユニクロ	1000	プレミアムコットンT(長袖)
Tシャツ	3	24	1680	210		INDEX	3990	T(半袖)	NATURAL BEAUTY BASIC	1680	天竺Tシャツ(ラウンドネック)
チュニック	3	24	4990	624		INDEX	4990	切り替えチュニックワンピース	ユニクロ	2990	リヨセルコットンピクニック
カーディガン	1	24	2990	125	夏用	Grove	2990	UVシールド七分袖カーディガン	ユニクロ	3990	メリノカシミアカーディガン
アンサンブル	1	24	2990	125	長袖・タンクトップセット品 春夏用(ポリエステル)	Grove	2990	ドレープネックカットソー&インナータンク	西友	2990	
アンサンブル	2	24	12075	1006	長袖・半袖セット品(ニット)	INDIVI	12075	ラメ入りレーヨン混ニットツイーンセット	イトーヨー	3990	
セーター	3	24	1990	249		Grove	3990	Vネックラグランニット	ユニクロ	1990	ラムウールVネックセーター
フリース	1	12	1500	125		ユニクロ	1500	マイクロフリースT			
ブラジャー	7	24	1497	437	2000-3000円	ユニクロ	1990	ノンワイヤーブラ	西友	1297	797/997/1297/1497
ショーツ	10	12	297	248	安くて可,3枚1000円程度	ユニクロ	590	ショーツ	西友	297	297/497/500/697/797
生理用ショーツ	3	12	997	249		西友	997				
肌着・スリッパ	2	24	297	25		ユニクロ	590	キトモイストキャミソール	西友	297	
冬用七分袖	3	36	590	49		ユニクロ	590	キトモイストUネックT	西友	780	george・婦人ヒートインナー8分袖
冬用パジャマ	2	36	1450	81	冬用	ユニクロ	1990	スウェットセット	西友	1450	1450/1900/1990/2990/4900
夏用パジャマ					夏は古Tシャツ,短パン				西友		
マフラー	1	48	1500	31	マフラー	ユニクロ	1500	ヒートテックマフラー	西友	2000	790/2000(ホミ)
手袋	1	36	790	22		ユニクロ	790	プリントフリースグローブ	西友	790	カミヤタチジャーシ手袋 ¥790/980
婦人用タイツ	10	12	488	407		ユニクロ	1500	タイツ	西友	488	西友・クロッシング2足組80デニールタイツ¥977
婦人用ストッキング	10	12	397	331		ユニクロ			西友	397	george・メッシュ ベージュ
婦人用ソックス	3	12	330	83	3足990円	ユニクロ	990	ヒートテックショートソックス(3足組)	西友	597	297, 3足597
サンダル	1	12	397	33	近所用つっかけ				西友	397	397/970
ブーツ	1	12	2990	249	ショート	ユニクロ	2990	ネオレザーームトンプーツ	ABCマート	3990	IVANSムートン調ショートブーツ
ブーツ	1	12	6990	583	ロング	ユニクロ	7990	リアルヒールブーツ	ABCマート	6990	美脚レザーブーツ
靴(ヒールあり、仕事)	1	12	4990	416	仕事で可、革製(1つは冠婚葬祭可)	ユニクロ	1990	ラウンドパンプス(エナメル)	ABCマート	4990	エナメルパンプス
靴(ヒールあり、冠婚葬祭用)	1	36	10500	292		DIANA	13440	エナメルパンプス	ロコンド(通販)	10500	ユニティパンプス

最終品目リスト [単身女性・稼働年齢 生活費用(食費を除く)]

単身女性 稼働年齢											
	個数	耐用 日数	単価	月額	備考	場所	価格	品名/型番	場所	価格	品名/型番
靴(ヒールなし)	2	12	3990	665	仕事以外(流行的、安くても可)	ユニクロ	990	リボンパレーシューズ	ABCマート	3990	フラットパンプス
スポーツニーカー	1	36	4990	139					ABCマート	4990	ニューバランス
部屋履き/スリッパ		12			スリッパ	ユニクロ	990	フランネルルームシューズ	西友	397	
クリーニング	1	12	3801	317	礼服、ジャケット、コート	クリーニング グチェリー	3801	スーツ上下 1438~ ジャ ケット 861~ コート 1438			
靴修理	1	6	1250	208		ミスターミ ット	1250	婦人ヒール 1250~			
				14087							
装身具・カバン等											
長い傘	2	24	2487	207					西友	2487	1497/1990
折り畳み傘	1	36	790	22	折り畳み	ユニクロ	790		西友	497	1997/1990
日傘	1	60	1500	25	日傘				西友	1500	
ハンドバッグ(フォーマル用)	1	36	1990	55	冠婚葬祭可(黒、布)	ニッセン	1990	フォーマル手提 げバッグ /1990	西友	5565	シンプルフォー マルバッグ【ブ ラックフォーマ ル
トートバッグ	1	24	4590	191	仕事でも使用可(A4入 る)5000円くらい	INDEX	4590	合皮 リバーシ ブル2WAYトート	イトーヨーカト	3900	Kent 舟形ト ート 35cm
ハンドバッグ	1	24	2989	125		ZOZOTOW N(Grove)	2989	ジップポケット つきレザー調 2WAYバッグ	イトーヨーカト	10900	Made in Japan・ステッチ 使い手提げ バッグ
旅行用かばん	1	60	3980	66					無印	3980	加工ポリエステル ルボストン・大
ベルト	1	36	1990	55		ユニクロ	1990	WOMENベルト	西友	1990	
イヤリング	1	120	31500	263	K10WGダイヤモンド	スタージュ エリー	31500	K10WGホース シューダイヤ イヤリング	高島屋	49800	プラチナ0.6ct ダイヤモンドイ ヤリング
						送料	0	無料	送料	525	
ネックレス	1	120	9980	83	K18WGダイヤモンド1粒	高島屋オ ンライン	10000	K18WGダイヤ イヤペンダント	ツツミ	9980	K10WGダイヤブ チ ネックレス
	送料	1	120	0		送料	300				
指輪					不要	ツツミ	5980	K10WGリング	ツツミ	12980	K10WGダイヤリ ング
パールネックレス	1	120	10000	83	冠婚葬祭用パール	高島屋オ ンライン	10000	淡水真珠ネッ クレスイヤリ ング セット10mm珠 42cm	ツツミ	9980	アコヤ真珠ネッ クレス 4mm珠 140cm
	送料	1	120	300	無料	送料	300				
パールイヤリング	1	120	0	0	セット内に				ツツミ	6980	WGパールイヤ リング6.5mm玉
数珠	1	120	1260	11	必要	イトーヨーカ ト	1260		西友	1980	人工水晶
袱紗(ふくさ)	1	120	2625	22	必要	イトーヨーカ ト	2625	袱紗セット			
腕時計					不要。携帯で代用可						
ハンカチ	5	12	320	133					西友	320	
タオルハンカチ	5	12	190	79					西友	190	
財布	1	12	1000	83	32歳の女性としては安ず ぎる。耐用年数を短く変 更				西友	1000	
化粧ポーチ	1	12	105	9		100円均一	105				
小物入れるポーチ	1	36	620	17		無印	620		西友	990	
定期入れ					仕事による				西友	1000	
名刺入れ					仕事による				西友	1000	
				1533							
理美容品・サービス											
理美容(カット代)	1	3	4800	1600	シャンプー、カット、ブ ロー、マッサージ込み。		4800	カット+シャン プー+マッサー ジ+ブロー込み		9450	カット+シャン プー+マッサー ジ+ブロー
ヘアドライヤー	1	72	1340	19		ヤマダ電 機	1340	テスコム・ヘ アドライヤー (1200W) TU17	西友	980	テスコ ハイパ ワー SU13
歯ブラシ	1	1	75	75		マツモトキ ヨシ	75	MKC シーホワ イトはぶらし1本	西友	75	wal-mart・ equate山切り
歯磨きペースト	1	2.6	97	37		マツモトキ ヨシ	160	アース製薬・ア クアフレッシュ 160g	西友	97	花王・ガードハ ロー165g
クレンジング(メイク落と し)	1	12	645	54		セイジヨー	980	DHC ディープク レンジングオイル	西友	645	ビオレ メイク 落とししっかり クリアジェル 200ML

最終品目リスト [単身女性・稼働年齢 生活費用(食費を除く)]

単身女性 稼働年齢											
	個数	耐用 日数	単価	月額	備考	場所	価格	品名/型番	場所	価格	品名/型番
洗顔フォーム	1	12	295	25		セイジョー	399	DOVE・洗顔 フォーム110g	西友	295	DOVE・洗顔 フォーム110g
ヘアブラシ	1	60	105	2		100円均一	105		西友	397	ミネラルイオン ポリヘアブラシ
爪切り	1	60	105	2		100円均一	105		西友	420	白十字・FC手 のツメキリ
耳かき・綿棒	1	12	97	8		マツモトキ ヨシ	198	MKL 抗菌200 本入	西友	97	wal-mart・ lequate抗菌綿 棒(ケース入 り)200本入
化粧水	1	1.5	1175	783		セイジョー	504	セザンヌトップ モイスチャース キンローション 120ml	肌ラボ	1175	極潤α化粧水 170ML
乳液	1	1.5	1008	672		セイジョー	504	セザンヌトップ モイスチャース キンミルク 120 ml	肌ラボ	1008	極潤α乳液 140ML
ファンデーション	1	4	1575	394		KATE	1575	ミネラルパウ ダーファンデー ション	メイベリン	1995	ビュアミネラル パクト レフィル ¥1680+ケース ¥315
化粧下地	1	3.3	1260	382		KATE	1260	ミネラルUVジェ ルベース	メイベリン	1260	ポアプライマー
口紅	1	12	945	79		KATE	1470	リキッドルー ジュ	メイベリン	945	ウォーターシャ イニー ミル キー
チーク	1	12	630	53		KATE	1365	チークカラーS	メイベリン	630	ジェリーグロウ チーク
アイシャドー	1	12	1260	105		KATE	1680	ゴールドイッ シュアイズ	メイベリン	1260	ハイパーダイヤ モンドシャドー5
マスカラ	1	6	1260	210		KATE	1575	エアジェルポ リウムマスカ	メイベリン	1260	ポリウムマス カラ¥1260
ビューラー	1	60	525	9		セイジョー	840	ミニアイラッシュ カーラー	西友	525	SHO-BI アイ ラッシュカー ラー
アイブロウ	1	12	840	70		KATE	735	アイブロウベン シル	メイベリン	840	ライン アンド デ ザイン アイブ ロウ
アイライナー	1	12	1050	88		KATE	1050	クイックアイライ ナー	メイベリン	1050	ハイパーシャ ープライナーN
化粧コットン	1	1	97	97		セイジョー	105	クリーンパフ 80 枚x2	西友	97	クリーンパフ 80枚x2
日焼け止めクリーム	2	6	693	231		セイジョー	945	メンソレータム スキンアクア モイスチャーミ ルク 40ml	西友	693	ちふれ・サン スクリーンミ ルク UV
リップクリーム	1	6	398	66		セイジョー	398	メンタム薬用 モイスキューブ リップ 敏感	西友	398	メンタム薬用 モイスキューブ リップ 敏感
				5059							
水光熱											
電気代	1	1	3000	3000	月3000~4000円 20Aの 料金	東京電力					従量電灯B 基本料金+(電力料金単価x1か月の使用電 力量)±(燃料費調整単価x1か月の使用電力量)
ガス代	1	1	3900	3900	月2000~3000円, 1000 円くらいの高くなるが3ヶ 月くらい高い	東京ガス					一般契約料金 基本料+月単位料金xガス使用量
上下水道代	1	1	1700	1700	月1500円 1322円よりは もう少し高い	東京都水 道局(三鷹 市役所水					多摩地区では下水道料金は市町村毎に異なる。汚水排 出量は、水道使用料と同量とみなす。
				8600							
保健医療											
風邪薬	1	12	1270	106		マツキヨ	1380	パブロン160錠	西友	1270	コンタック 12カ プセル(総合感 冒薬)
胃腸薬	1	12	1029	86		マツキヨ	1029	リバンシロン36錠			
ばんそうこう	1	36	127	4					西友	127	リパテープ キ ズテープ100枚
消毒用アルコール					不要	セイジョー	599	マキロンS 75ml	西友	297	ケーパイン消 毒液75ml商品
頭痛薬	1	12	820	68		セイジョー	820	パファリンA40 錠	マツキヨ	511	パファリンA40 錠

最終品目リスト [単身女性・稼働年齢 生活費用(食費を除く)]

単身女性 稼働年齢											
	個数	耐用 日数	単価	月額	備考	場所	価格	品名/型番	場所	価格	品名/型番
生理ナプキン(普通用)	1	1.13	297	263					西友	297	ユニチャーム・ソフィーボディフィットふわビタスリム多い日屋用羽つき17枚(25cm)
生理ナプキン(多い日用)	1	1.83	208	114					西友	208	エリエール・エリス新素肌感普通多い日羽つき22枚2パック(20.5cm)
眼鏡					不要	ZOFF	5250/7 350/94 150				
コンタクトレンズ					不要	アイシ ティー	5360/2 11600/1 19600	1day7キュー 30枚x2 1ヶ月分 ¥5360/ハードレ ンズ2枚 約2年 使用可 ¥21600/ソフト レンズ2枚 約1.5 年使用可 ¥19600			
コンタクトレンズケア用品					不要	アイシ ティー	12000	ハードレンズ、 ソフトレンズ共 ケア1年分 ¥12000			
体温計	1	60	980	16		セイジョー	980	オムロン体温計 けんおんくん	西友	970	FC 電子体温計
処方箋 眼科											
診察	1	4	1000	250	風邪程度年2回+歯科1回 金額確認OK。						
インフルエンザ予防接種	1	12	3600	300	@3000	三鷹市内協 力医	3600	13歳以上通常1回接種			
健康診断	1	12	0	0	若年健康診査	三鷹市内協 力医	0	市の無料検診利用(16歳から39歳になる方、年 1回)			
胃がん検診	1	12	0	0	胃がん検診	三鷹市内各 保健センター	0	市の無料検診利用(30歳以上市民 年1回)			
結核検診(胸部レント ゲン)	1	12	0	0	結核検診(胸部レントゲ ン)	三鷹市内総 合保険セン ター	0	市の無料検診利用(16歳以上の市民 年1回)			
子宮がん検診	1	12	0	0	子宮がん検診	三鷹市内協 力医	0	市の無料検診利用20歳以上の女性市民、年1回)			
乳がん検診	1	24	0	0	乳がん検診	三鷹市内協 力医	0	市の無料検診利用(30歳以上の女性市民、2年に一度)			
				1206							
文具等											
はさみ	1	60	97	2		100円均一	105		西友	97	レモン・フッ素コート はさみ
のり	1	60	49	1		100円均一	105		西友	49	たんぼぼ・ス ティックのり2本 セット¥97
カッター	1	60	97	2		100円均一	105		西友	97	ココロ・カッターナイフ
セロテープ	1	60	109	2		100円均一	105		西友	109	セロテープ 12mmx10m
ガムテープ	1	120	97	1		100円均一	105		西友	97	50m
ビニールひも	1	120	97	1		100円均一	105		西友	97	100m
ホチキス						100円均一	105		西友	97	サンノット・ホチキス セット
印鑑	1	120	105	1		100円均一	105		印鑑本舗	980	柘の認印 彫 刻料金込
朱肉	1	60	105	2		100円均一	105		西友	477	
メジャー(巻尺)	1	60	97	2		100円均一	105		西友	97	ホームメジャー
定規						100円均一	105		西友	98	
ボールペン	1	12	78	7		100円均一	105		西友	78	ゼブラ・サラクリッ プボールペン
マジックペン	1					100円均一	105		西友	78	ゼブラ・マッキー
筆ペン	1	12	105	9		100円均一	105		西友	125	セラー・筆ペン
シャープペン	1	12	79	7		100円均一	105		西友	79	セラー・フェアライン シャープペンシル
色鉛筆					不要。	イトーヨー カドー	609	LY 学習用色鉛 筆12色¥609/と んぼ12色¥756	西友	679	三菱色鉛筆12 色セット¥679
消しゴム	1	12	80	7		100円均一	105		西友	80	プラスチック消し ゴム