

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
手帳(スケジュール帳)				40		100円均一	105		西友	470	マンスリーフティ
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			
	1	1	2105	2105	10年定期 32歳女/病気・ケガによる入院、通院、手術、死亡保障		2105	新総合医療共済・定期医療プラン(10年定期)総合タイプ・32歳女/病気・ケガによる入院、通院、手術、死亡保障/月払い2105円	太陽生命	2875	保険組曲Best けんこうレス キュー5000円 プラ
貯蓄	1	1	20000	20000			1	非常時の備えとして月々貯蓄必要1.5万円から2万円			
				22115							
最低生活費月額				168237							

消費支出合計	168,237
食料	0
外食	0
住居	73,503
光熱・水道	8,600
電気代	3,000
ガス代	3,900
他の光熱	0
上下水道料	1,700
家具・家事用品	3,893
家庭用耐久財	1,122
室内装備・装飾品	183
寝具類	606
家事雑貨	789
家事用消耗品	1,193
家事サービス	0
被服及び履物	14,087
和服	0
洋服	9,225
下着類	1,088
生地・糸類	0
他の被服	873
履物類	2,376
被服関連サービス	525
保健医療	1,206
交通・通信	9,777
交通	3,360
自動車等関係費	0
通信	6,417
教育	0
教養娯楽	19,517
その他の消費支出	37,655
諸雑費	29,322
こづかい(使途不明)	0
交際費	8,333
仕送り金	0

	朝食	食材	調理方法/自炊/ 外食/購入	購入場 所/方法	昼食	食材	調理方法/自炊/ 外食/購入	購入 場所/ 方法	夕食	食材	調理方法/自炊/ 外食/購入	購入場所/方 法	間食	自炊/ 外食/ 購入	購入場 所/方 法	摂取カロ リー(kcal)	食事摂取 基準(kcal)		
月	ごはん カレー 緑茶 サラダ	前夜夕食残り レタス、トマト、きゅうり、青じ そドレッシング、ピーマンスラ イフ	自炊 自炊 ティーバッグ 自炊		月 おにぎり 総菜(肉豆腐) 緑茶	ご飯、昆布佃煮、焼き海苔	自炊 購入 ティーバッグ持参	コンビニ	月 ごはん 総菜(豚肉生姜焼 き) サラダ(野菜) 味噌汁 緑茶	調理済みを購入 調理済みを購入 レトルト(味噌、豆腐、わかめ) ティーバッグ	自炊 購入 購入 自炊	スーパー スーパー	月 コンビニスイーツ (チョコ&ホワイトチョコパウン ド)	購入	コンビニ	2163kcal	2000kcal		
火	トースト コーヒー 牛乳 スクランブルエ ッグ ヨーグルト	食パン インスタントコーヒー 卵、バター、塩 加糖	自炊 自炊 自炊(昼食弁当分を含 め作る)	スーパー スーパー	火 ごはん 総菜(豚肉生姜焼 き) スクランブルエッグ 緑茶	前日夕食の残り 朝作ったもの	自炊弁当 ティーバッグ持参		火 ドリア 野菜サラダ デザート	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	外食 ドリアランチ	ファミリーレ ストラン、友人と	火 コンビニスイーツ (ポクのおやつ「うま塩あら れ」)	購入	コンビニ	2211kcal	2000kcal		
水	トースト コーヒー 牛乳 カットフルーツ サラダ	食パン インスタントコーヒー ネーブルアオレンジ レタス、トマト、きゅうり、青じ そドレッシング、ピーマンスラ イス	自炊 自炊 購入 自炊	スーパー スーパー	水 総菜パン 紅茶	(明太フランス、コーンマヨバ ン) ティーバッグ	購入 持参	パン屋	水 ごはん 総菜(コロッケ) 牡蠣フライ サラダ(マカロニサラ ダ) 味噌汁 緑茶	調理済みを購入 調理済みを購入 レトルト(味噌、豆腐、わか め) ティーバッグ	自炊 購入 購入 購入 自炊	駅ビル内総菜 店 駅ビル内総菜 店 駅ビル内総菜 店	水			2349kcal	2000kcal		
木	トースト コーヒー 牛乳 目玉焼き サラダ	食パン インスタントコーヒー 卵、調合油、塩 レタス、トマト、きゅうり、青じ そドレッシング、ピーマンスラ	自炊 自炊 自炊 自炊	スーパー	木 ごはん コロッケ サラダ(マカロニサ ラダ) スクランブルエッグ 喫茶(エスプレッ ソ)	前日夕食の残り 前日夕食の残り 卵、バター、塩	自炊弁当 喫茶	コー ヒー店	木 寿司 味噌汁 緑茶	レトルト(味噌、豆腐、わか め) ティーバッグ	購入 自炊	駅ビル内総菜 店	木			1921kcal	2000kcal		
金	トースト コーヒー 牛乳 ヨーグルト サラダ	食パン インスタントコーヒー 加糖 レタス、トマト、きゅうり、青じ そドレッシング、ピーマンスラ	自炊 自炊 購入 自炊	スーパー スーパー	金 コンビニ弁当 緑茶	幕の内弁当 ティーバッグ	購入 ティーバッグ持参	コンビニ	金 ごはん 総菜(肉じゃが) 味噌汁 緑茶	レトルト(味噌、豆腐、わか め) ティーバッグ	自炊 購入 自炊	コンビニ	金 コンビニスイーツ (生とろプリン、カラメルソー ス別添)	購入	コンビニ	1894kcal	2000kcal		
土	トースト ベーコンエッグ キウイ コーヒー 牛乳 ヨーグルト	食パン インスタントコーヒー プレーンヨーグルト、いちごジャム	自炊・休日ブラン チ		土 -	-	自炊・休日ブラン チ		土 パスタ パスタソース(ミート レトルト なす パルメザンチーズ サラダ 緑茶	スパゲティ(乾麺) レトルト レタス、トマト、きゅうり、プ ロッコロー レタス、トマト、きゅうり、プ ロッコロー ティーバッグ	自炊 購入 自炊(ソテーしてミート ソースに追加) 購入 自炊		土 ポテトチップス	購入	スー パー	2117kcal	2000kcal		
日	フレンチトース ト コールドローサ ラダ 牛乳 ウィンナーソー セージ 紅茶	キャベツ、きゅうり、プチマ ト、コーン、コールドロ ード レッシング ティーバッグ	自炊・休日ブラン チ		日 -	-	自炊・休日ブラン チ		日 ごはん ハンバーグ サラダ(ポテトサラ ダ) スライスチーズ スープ 緑茶	合挽肉、玉ねぎ とろけるタイプ。ハンバー グにのせる。 コンソメキューブ、にんじん、 玉ねぎ ティーバッグ	自炊 自炊 購入 自炊	スーパー	日 チョコレート ヨーグルト(低糖)	購入 購入	スー パー	2156kcal	2000kcal		
2 9 日 目	ごはん クリームシ 緑茶 サラダ	前夜夕食残り レタス、トマト、きゅうり、青じ そドレッシング、ピーマンスラ	自炊 自炊 ティーバッグ 自炊		2 9 日 目	パスタランチ 本日のパスタ 新鮮野菜のサラダ コーヒー	外食	イタリ ア店	2 9 日 目	ごはん 総菜(豚肉生姜焼 き) サラダ(野菜) 味噌汁 緑茶	調理済みを購入 調理済みを購入 レトルト(味噌、豆腐、わか め) ティーバッグ	自炊 購入 購入 自炊	駅ビル内総菜 店 駅ビル内総菜 店	2 9 日 目	コンビニ (チョコ&ホワイトチョコパウン ド)	購入	コンビニ	(1482kcal) (パスタランチ のカロリー含 まず)	2000kcal
3 0 日 目	トースト コーヒー 牛乳 ヨーグルト サラダ	食パン インスタントコーヒー レタス、トマト、きゅうり、青じ そドレッシング、ピーマンスラ イス	自炊 購入 自炊	スーパー	3 0 日 目	さめきわかめうどん 野菜かき揚げ 福荷 喫茶 ニューヨークチーズケー キ	外食 喫茶	讃岐う どん店 コー ヒー店	3 0 日 目	ごはん 総菜(肉じゃが) 味噌汁 緑茶	自炊 購入 自炊	コンビニ	コンビニスイーツ (生とろプリン、カラメルソー ス別添)	購入	コンビニ	2076kcal	2000kcal		

32歳 女性 1ヶ月食費

1週間分

食品名	単位	販売単位	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		591	1300	218	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		420	420	157	
スパゲッティ	g	300	168	0.560		80	80	45	
牛挽き肉	g	100	268	2.680		50	50	134	
豚挽き肉	g	100	99	0.990		50	50	50	
ベーコン(35gx3)	g	105	238	2.267		20	20	45	伊藤ハム 朝のフレッシュベーコン3連
鶏卵(1個64.7gx10=647g)	g	647	198	0.306	15	429	364	324	
じゃがいも(中約90gx5=450)	g	450	198	0.440	10	45	40	20	
にんじん(中約100gx3=300)	g	300	198	0.660	10	39	35	26	
たまねぎ(中約200gx3=600)	g	600	97	0.162	6	118	110	19	
ブチトマト(1パック約200g)	g	200	148	0.740	2	25	24	19	
レタス(可食分294g)	g	300	198	0.660	2	143	140	94	中個=300g
きゅうり(3本可食分294g)	g	300	176	0.587	2	72	70	42	3本=300g
トマト(3個可食分728g)	g	750	295	0.393	3	155	150	61	
キャベツ(可食分850g)	g	1000	178	0.178	15	48	40	9	冬玉1個=1000g
ピーマン(1袋150gx1個約25g)	g	150	158	1.053	15	48	40	51	
ネーブルオレンジ(1個200g)	g	1	85	85.000	40	0.5	0.5	43	
キウイ(1袋6個=480g)	g	480	384	0.800	15	83	70	66	
日本茶ティーバッグ(1包2gx20)	包	20	248	12.400		10	10	124	
紅茶ティーバッグ(1包2gx100)	包	100	397	3.970		2	2	8	
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		1295	1295	205	
いちごジャム	g	330	298	0.903		56	56	51	
コーヒー紅茶用スティックシュガー(1本3gx100)	g	300	218	0.727		30	30	22	
十勝ヨーグルト4個入り(加糖)85gx4	g	340	152	0.447		240	240	107	
ヨーグルト(プレーン)	g	400	138	0.345		150	150	52	ナチュラル恵
マーガリン	g	320	195	0.609		26	26	16	
バター	g	200	328	1.640		12	12	20	
上砂糖	g	1000	175	0.175		13	13	2	
レトルト味噌汁(1包18gx8)	g	144	88	0.611		68	68	42	ハナマルキ
豆腐(絹ごし)	g	350	78	0.223		160	160	36	
カットわかめ(乾燥)	g	50	100	2.000		2.4	2.4	5	
調合油(植物油脂類)	g	400	225	0.563		20	20	11	
カレールー	g	160	138	0.863		35	35	30	グリコ2段熱カレー
ウスターソース(中濃)	ml	300	168	0.560		11	11	6	
ドレッシング(サウザンアイランド)	ml	170	195	1.147		15	15	17	
ドレッシング(コールスロー)	ml	170	195	1.147		15	15	17	
ドレッシング(青じそ)	ml	190	158	0.832		60	60	50	
ソーセージ(1袋135g6本入りx2)	g	270	355	1.315		46	46	60	伊藤ハム アルトバイエルン135g2個巻き
なす(1袋3本入り)	g	300	197	0.657	10	112	100	74	
ブロッコリー(大380g)	g	380	198	0.521	50	50	25	26	
スライスチーズ18g=1枚x8枚	g	144	178	1.236		20	20	25	1枚=18g、グレートバリュー
粉チーズ(バルメザン)	g	80	397	4.963		5	5	25	クラフトバルメザンチーズ
ケチャップ	g	500	178	0.356		11	11	4	
こんぶ佃煮	g	92	15	0.163		20	20	3	
食塩	g	1000	100	0.100		2.7	2.7	1	計算上は0.29円となるので、切り上げて1円する。
焼き海苔(全型1枚3gx10枚)	g	30	248	8.267		1.5	1.5	12	
ミートソース・レトルト(1包130g)	g	295	137	0.464		130	130	60	
パン粉	g	200	98	0.490		5	5	2	
ごしよ	g	20	138	6.900		0.1	0.1	1	
コンソメキューブ(5.3gx21)	g	111	228	2.049		2	2	4	味の素通常の固形タイプ
スイートコーン缶(1缶275g)	g	275	99	0.360		10	10	4	
堅あげポテト1袋(70g)	g	70	128	1.829		70	70	128	
チョコレート(明治板チョコ)1枚(58g)	g	58	84	1.448		58	58	84	
総菜(肉豆腐)	パック	1	398	398.000		1	1	398	イトーヨーカドー
総菜(豚肉生姜焼き)	パック	1	298	298.000		1	1	298	西友
サラダ(野菜サラダ)中パック	パック	1	198	198.000		1	1	198	西友
1日分の緑黄色野菜が摂れるドリア	皿	1	777	777.000		1	1	777	
新鮮野菜サラダ	皿	1	304	304.000		1	1	304	外食、ジョナサン
デザート(ババロアから変更コーヒーゼリー-330cal)	皿	1	378	378.000		1	1	378	
総菜パン(明太フランス)	個	1	200	200.000		1	1	200	西友
総菜パン(コーンマヨ)	個	1	160	160.000		1	1	160	西友
総菜(コロッケ)	個	1	49	49.000		1.5	1.5	74	西友
総菜(牡蠣フライ)	g	100	609	6.090		100	100	609	RF1
柚子胡椒ポン酢	-	-	-	-	-	-	-	-	RF1
サラダ(マカロニサラダ)中パック	パック	1	198	198.000		1	1	198	西友
喫茶(エスプレッソ+牛乳+砂糖)	杯	1	300	300.000		1	1	300	喫茶外食、スターバックスコーヒー
寿司折	パック	1	598	598.000		1	1	598	西友
コンビニ弁当(幕の内)	パック	1	430	430.000		1	1	430	ローソン
惣菜(肉じゃが)	パック	1	298	298.000		1	1	298	西友
サラダ(ポテトサラダ)中パック	パック	1	198	198.000		1	1	198	西友
コンビニスweets(チョコとホワイトチョコバウンド)	個	1	105	105.000		1	1	105	コンビニスweets、ファミリーマート
ホクのおやつ「うま塩あられ」	個	1	105	105.000		1	1	105	コンビニスweets、ファミリーマート
生とろプリン、カラメルソース添え	個	1	148	148.000		1	1	148	コンビニスweets、ファミリーマート
①1週間合計								8563	

32歳 女性 1ヶ月食費

2日間分(29日目、30日目)

食品名	単位	販売単位	値段(売価)¥	単価¥	廃棄率%	原材料重量g	摂取量g	支払額¥	備考
食パン6枚切り(1斤=340g)1枚=60g	g	340	127	0.374		60	60	22	
成鶏肉(むね皮付き)	g	100	89	0.890		20	20	18	
鶏卵(1個64.7g×10=647g)	g	647	198	0.306	15	24	20	324	
じゃがいも(中約90g×5=450)	g	450	198	0.440	10	43	38	19	
にんじん(中約100g×3=300)	g	300	198	0.660	10	17	15	11	
たまねぎ(中約200g×3=600)	g	600	97	0.162	6	22	20	4	
ぶなしめじ	g	180	95	0.528	10	12	10	6	
ブロッコリー(大380g)	g	380	198	0.521	50	20	10	10	
レタス(可食分294g)	g	300	198	0.660	2	31	30	20	中個=300g
きゅうり(3本可食分294g)	g	300	176	0.587	2	21	20	12	3本=300g
トマト(3個可食分728g)	g	750	295	0.393	3	52	50	20	
ピーマン(1袋150g小1個約25g)	g	150	158	1.053	15	24	20	25	
バター	g	200	328	1.640		3	3	5	
シチュールー	g	108	198	1.833		20	20	37	
牛乳	ml	1000	158	0.158		225	225	36	
日本茶ティーバッグ(1包2g×20)	g	20	248	12.400		3	3	37	
ドレッシング(青じそ)	ml	190	158	0.832		30	30	25	
レトルト味噌汁(1包18g×8)	g	144	88	0.611		34	34	21	ハナマルキ
豆腐(絹ごし)	g	350	78	0.223		80	80	18	
カットわかめ(乾燥)	g	50	100	2.000		1.2	1.2	2	
マーガリン	g	320	195	0.609		8	8	5	
インスタントコーヒー(1さじ2g)	g	150	498	3.320		2	2	7	
コーヒー紅茶用スティックシュガー(1本3g×100)	g	300	218	0.727		6	6	4	
総菜(豚肉生姜焼き)	パック	1	298	298.000		1	1	298	西友
サラダ(野菜サラダ)中パック	パック	1	198	198.000		1	1	198	西友
惣菜(肉じゃが)	パック	1	298	298.000		1	1	298	西友
パスタランチ(本日のパスタ)	皿	1	1000	1000.000		1	1	1000	
(新鮮野菜のサラダ)	-	-	-	-	-	-	-	-	} 外食、カフェイルモ
(コーヒー)	-	-	-	-	-	-	-	-	
讃岐うどん(わかめ)	杯	1	294	294.000		1	1	294	} 外食、はなまるうどん
(野菜かき揚げ)	皿	1	105	105.000		1	1	105	
(いなり寿司)	皿	1	95	95.000		1	1	95	
喫茶(ブレンドコーヒー)	杯	1	200	200.000		1	1	200	} 外食、ドトールコーヒー
(ニューヨークチーズケーキ)	個	1	350	350.000		1	1	350	
チョコとホワイトチョコパウンド	個	1	105	105.000		1	1	105	コンビニスイーツ、ファミリーマート
生とろプリン、カaramelソース添え	個	1	148	148.000		1	1	148	コンビニスイーツ、ファミリーマート
②2日間合計								3780	

4週間(28日分)合計 ¥8563x4	34252	①1週間分x4回(28日分)
2日間(29日目、30日目)合計	3780	②2日間分
1ヶ月間(30日間)合計 ¥	38033	

うち4週間外食 ¥1759x4	7036	
うち2日間外食 ¥2044	2044	
うち1ヶ月間の外食合計	9080	

最終品目リスト [高齢単身男性 生活費用(食費を除く)]

高齢単身男性											
	個数	耐用月数	単価	月額	備考	場所	価格	品名/型番	場所	価格	品名/型番
住居											
家賃	1	1	60000	60000	1DK29.75㎡(DK6、和8)、木造2建の1階、1977年築、リストno.22。風呂・トイレ別、エアコン付。ベランダ有。三鷹駅徒歩13分。駅近くでなくて可(バス無料)。ベランダはゴミ箱が置け、洗濯ものが干せる広さ必要。	三鷹駅徒歩13分	60000	1DK29.75㎡(DK6、和8)、木造2建の1階、1977年築、リストno.22。風呂・トイレ別、エアコン付。ベランダ有。駅近くでなくて可(バス無料)。	三鷹駅バス7分+徒歩7分	66000	1DK24㎡(DK5、洋6)、木造2階建の1階、2000年築、リストno.30。風呂・トイレ別、全室フローリング、エアコン1、CATV。
管理費	1	1	500	500			500			2000	
敷金	1	192	60000	313	16年間の長期居住により敷金は戻らないと考える。H23年71歳男性平均余命14.20年→2年ごと更新で16年間住むと契約する		60000	家賃1ヶ月分		66000	家賃1ヶ月分
礼金	1	192	60000	313	16年居住		60000	家賃1ヶ月分		66000	家賃1ヶ月分
仲介手数料	1	192	63000	328	家賃1.05ヶ月分		63000	家賃1.05ヶ月分		69300	家賃1.05ヶ月分
更新料	7	192	60000	2188	16年居住する。2年ごと更新。家賃の1ヶ月分を計7回		60000	家賃1ヶ月分2年毎		66000	家賃1ヶ月分2年毎
火災保険料	8	192	15000	625	賃貸住宅向け総合住宅火災保険2年契約。16年居住。計8回	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
交通											
自転車	1	120	15800	132	変速不要、10年使用	リサイクルショップ亀屋	17980	26インチ新品	大山自転車店	15800	26インチ
自転車買い物カゴ	1	120	3150	26	うしろの荷台に取り付ける	梅田自転車	3150/3670				
防犯登録	1	120	500	4		自転車購入店	500	東京都自転車商防犯協力会			
空気入れ	1	120	1680	14		大山自転車店	1680	空気入れ			
自転車維持費	1	36	5000	139	パンク修理、3年に1度5000円程度	大山自転車店					
電車	2	1	420	840	月2回三鷹⇄新宿月1～2回位						
バス	1	12	1000	83	非課税者1000円、課税者20510円/年						
交際・趣味・娯楽・習い事・旅行											
TV	1	96	38800	404	26インチ、ハードディスク録画可能	コジマ電気	71866	三菱REAL26型HDD,BD内臓	コジマ電気	38800	東芝26V型ハイビジョンLED液晶テレビ「REGZA」HD録画
配送料/設置料	1	96	0	0	基本配送無料	コジマ電気	0	基本配送無料	コジマ電気	0	基本配送無料
収集・リサイクル料	1	96	3360	35	リサイクル料2835円+収集運搬料525円	コジマ電気	3360	リサイクル料2835円+収集運搬料525円	コジマ電気		リサイクル料2835円+収集運搬料525円
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	イトーヨーカドー	980	ポケットラジオ	コジマ電気	890	パナニックAMラジオRP-30-S
工具セット(ドライバーなど)	1	72	600	8	CB工具セット	イトーヨーカドー	1280	13pcsセット	東急ストア	600	8本セット
電池(アルカリ単3電池)	1	60	298	5	掛時計用等	イトーヨーカドー	298	7プレミアム8個			
電池(アルカリ単4電池)	1	60	580	10	TVリモコン等	イトーヨーカドー	580	7プレミアム8個			
電池(アルカリ単2電池)	1	60	248	4	目覚まし用	イトーヨーカドー	248	7プレミアム2個			

最終品目リスト [高齢単身男性 生活費用(食費を除く)]

高齢単身男性											
	個数	耐用月数	単価	月額	備考	場所	価格	品名/型番	場所	価格	品名/型番
電池(アルカリ単1電池)	1	60	348	348	懐中電灯	イトーヨーカドー	348	7プレミアム2個			
新聞	1	1	3007	3007	朝刊のみ		3007/2550	朝日・読売・毎日/東京			
パソコン					不要						
カレンダー	1	12	105	9		100円均一	105				
旅行	1	12	40000	3333	旅行年1回1万円、遠方にいる親戚などに会いに行く場合など、新幹線・飛行機、長距離バスの交通費として3万円位						
月謝、その他の娯楽 その他の娯楽	1	1	5000	5000	趣味、娯楽関係のもの・サービス。						
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2690/4580	地上契約のみ 2ヶ月2690円/衛生契約(地上含む) 2ヶ月4580円			
贈与金(冠婚葬祭等)	1	12	50000	4167	葬式 近所5千円、親戚1万 各1回、結婚祝儀3万円						
親戚への贈与金	1	12	50000	4167	孫へ1.3万×2+子の妻へ2万						
親戚への贈答品	1	12	50000	4167							
知人への贈答品	1	12	2000	167							
交際費	1	12	19000	1583	同窓会、他会合へ 年4回(1回1万+3回3千円)						
飲食交際費	1	1	2069	2069	ビール中ジョッキ502、ししゃも焼313、枝豆313、焼鳥盛合せ628、鰹だし茶漬け313	ワタミ	2069	月1回の友人との飲食交際費			
交際費	1	12	1000	83	祭りの寄付						
町内会費	1	12	1000	83	500。1000。なしの人も						
募金(赤い羽根・日赤等)	1	12	300	25	募金年300円程度						
携帯、インターネット、PC関連											
郵便	1	12	2000	167	年賀状は30枚程度、切手代含む						
移動電話通信料	1	1	8000	8000	合算で月額4千~8千円。						
携帯電話機					携帯電話機代は通話料に含む						
固定電話通話料					携帯、固定合算						
固定電話機	1	84	9480	113	FAX付電話機	コジマ電気	9480	シャープファクシミリ、子機1台 UX-D20CL			
運送料											
家電・家具類											
電子レンジ	1	96	9980	104	トースター機能付き	イトーヨーカドー	18800	シャープオーブンレンジ RE-S15C-W	コジマ電気	9980/13800	ツインバードオープンレンジ DRD916-KD/シャープオープンレンジ REKS14
配送料/設置料	1	96	0	0	基本配送無料				コジマ電気	0	基本配送無料
炊飯器	1	72	4880	68	5.5合炊き、しゃもじ付	イトーヨーカドー	8980	象印マイコン炊飯器 5.5合 MS-WB-10	コジマ電気	4880/5791	タイガーマイコン炊飯器 5.5合/象印マイコン 5.5合
電気ポット(電気ケトコンロ(ガステーブルコンロ))					やかん使用 2口ガスコンロ備え付けの為不要	イトーヨーカドー	17800	パロマケトル付	コジマ電気	14112	パロマケトル付
冷凍冷蔵庫	1	108	44600	413	2ドア、290L。5~6万程度、300L程度は欲しい。	イトーヨーカドー	44800	シャープ	コジマ電気	44600/52500	シャープ2ドア290L 高さ1580mm/サンヨー3ドア255L 高さ1405mm

最終品目リスト [高齢単身男性 生活費用(食費を除く)]

高齢単身男性											
	個数	耐用月数	単価	月額	備考	場所	価格	品名/型番	場所	価格	品名/型番
配送料/設置料	1	108	0	0	基本配送無料、設置無料				コジマ電気	0	基本配送無料
収集・リサイクル料	1	108	5355	50	リサイクル料4830+収集運搬料525円				コジマ電気	5355	リサイクル料4830+収集運搬料525円
掃除機	1	72	3080	43	縦型スティックタイプ 腰をかがめなくとも使用可能なもの	イトーヨーカドー	9980	パナソニック スティック リーナー MC-U10C-A	コジマ電気	3080/7140	ツインバード・サイクロンスティックTC-E117W / パナソニック・スティックリーナー MC-U10C-A
配送料/設置料	1	72	0	0	基本配送無料	イトーヨーカドー	0	無料	コジマ電気	0	基本配送無料
洗濯機	1	72	22800	317	全自動洗濯乾燥機5kg	コジマ電気	22800 / 29800	SANYO簡易乾燥機能付5kg/洗濯乾燥機 7kg			
配送料/設置料	1	72	0	0	基本配送無料	コジマ電気	0	基本配送無料			
収集・リサイクル料	1	72	3045	42	リサイクル料2520円+収集運搬料525円	コジマ電気	3045	リサイクル料2520円+収集運搬料525円			
アイロン											
エアコン	1				住宅に備え付け						
扇風機	1	36	1600	44		コジマ電気	1600	ユアサリビング扇風機			
ストーブ					石油ストーブは使用しない	イトーヨーカドー	3980/14800	YAMAZENセラミックファンヒーター/ダイニチ石油ファンヒーター	コジマ電気	13200	ダイニチ石油ファンヒーター
こたつ	1	72	3430	48	食卓兼用	イトーヨーカドー	9800	リビングこたつ 80×80	コジマ電気	3430	エルテックカジュア ルこたつ75×75
配送料/設置料	1	72	0	0	基本配送無料				コジマ電気	0	基本配送無料
こたつ用布団	1	60	4480	75	こたつ掛け布団180×180、こたつ敷布団145x145	イトーヨーカドー	5980	LY/ルティック 190×190	コジマ電気	4480	西川こたつ掛け敷き布団セット ABR058013
こたつ用敷物						イトーヨーカドー	1280	こたつマット100×100			
配送料/設置料	1	60	0	0	基本配送無料	イトーヨーカドー	1260	関東一律	コジマ電気	0	基本配送無料
衣装ケース	4	96	1270	53	プラスチック1つずつ独立の物を4つ	IT-ヨーカドー(セブンホームセンター)	8480	HGチェストレギュラー 56×41.5×81	西友	1270	MAIN STAYS・押入衣装ケース・口有り 39×74×23
配送料/設置料	1	96	0	0	無料				西友	0	無料
簡易クローゼット	1	96	2900	30		セシール	3846	カバー付ハンガー送料込	ニトリ	2990	ワードローブ 75cm幅引出し付
配送料/設置料	1	96	500	5	個別送料				ニトリ	500	個別送料
テーブル/ダイニング					リビングこたつを食卓兼用とする為不要						
配送料/設置料											
いす/折り畳み											
配送料/設置料											
食器戸棚	1	96	4900	51	上に電子レンジをおける奥行きのあるもの	ニトリ	4900	ミニ食器棚 (イーサン MS9060WH) W60×D39×H88	ニトリ	24900	レンジボード (Nバンダ 80MRB-WH) 80×43×115cm
配送料/設置料	1	96	500	5	個別送料	ニトリ	500	個別送料	ニトリ	500	個別送料
TV台	1	96	4980	52	本やアルバムが置けるもの	セブンホームセンター	4980	テレビ台3段 60W	コジマ電気	8300	エレコムTVラック 32型以下
配送料/設置料	1	96	0	0	配送無料	セブンホームセ	0	配送無料	コジマ電気	0	基本配送無料

最終品目リスト [高齢単身男性 生活費用(食費を除く)]

高齢単身男性											
	個数	耐用月数	単価	月額	備考	場所	価格	品名/型番	場所	価格	品名/型番
靴用ラック	1	96	1070	11	8~10足				西友	1070	
傘立て											
本棚						セブンホームセンター	6980	120x60x30			
掛け時計	1	36	980	27		イトヨーカドー	980		コジマ電気	1980	CASIOIQ-1010J-7JF
目覚まし時計/寝室用	1	36	780	22		イトヨーカドー	980		コジマ電気	780/980	CASIO TQ-3798J-F/CASIO 電目覚ましDQD-80J-8JF
電気傘(リビング)	1	96	4180	44		コジマ電気	4180	コイズミ洋風ペンダント電球型蛍光灯			
電球	1	12	105	9	1年程度で交換	100円均一	105		コジマ電気	140	100Wクリア
蛍光灯	1	36	1280	36	1年程度で交換(寿命3倍の電球に)	コジマ電気	1280	東芝 ネオボールZ			
カーペット/リビング					不要						
配送料/設置料											
カーテン(掃出し窓)/居室・寝室	1	36	2700	75	掃き出し用(ベランダ側)1部屋	イトヨーカドー	3980	カーテン・レースセット100×178×2枚、100×176×	ニトリ	2700	遮光カーテン&レース4枚セット(100x200)
カーテン(腰高窓)/居室・寝室	1	36	2700	75	窓用1部屋	イトヨーカドー	3980	カーテン・レースセット100×132×2枚、100×132×	ニトリ	2700	遮光カーテン&レース4枚セット(100x110)
クッション/座布団	1	36	580	16		イトヨーカドー	580	シートクッション、Yノルディック43×43	ニトリ	599	座布団ユキハナ¥599
姿見鏡					不要						
配送料/設置料											
押入衣装用突っ張りポール					簡易クローゼット購入の為不要	イトヨーカドー	1080	強力L 40kg、110~190cm	東急ストア	1280	強力ポール75cm~120cm
寝具類											
ベッド	1	96	15890	166	パイプベッド+マットレス	セブンホームセンター	14800/18800		ニトリ	15890/19890	ハイベッド5900+シングルマットレス9990/天然目シングルフレームベッド9900+シングルマットレス9990
配送料/設置料	1	96	0	0	送料無料	セブンホームセンター	0	無料	ニトリ	0	送料無料商品
掛け布団											
配送料/設置料											
ふとんセット	1	36	5990	166	羽毛掛け布団/ポリエステル綿敷き布団/ポリエステル綿枕	イトヨーカドー	7900	西川リビング合繊 掛け、敷き、枕3点セット	ニトリ	5990	羽根ふとん+ポリエステル綿敷き布団+ポリエステル綿枕5990/羽毛ふとん+ポリエステル綿敷き布団+ポリエステル綿枕8380
配送料/設置料	1	36	0	0	5000円以上配送無料	イトヨーカドー	1260	関東一律	ニトリ	0	5000円以上無料
毛布	1	36	990	28	ポリエステルマイクロファイバー毛布	イトヨーカドー	1980	軽量 ポリエステル 洗える毛布	ニトリ	990/4900/21900	マイクロファイバー140x190ポリエステル990、アクリル2枚合わせ4900、ウール毛布21900
枕					布団セットに込み				ニトリ	490	ポリ、羽根、そばいづれも490

最終品目リスト [高齢単身男性 生活費用(食費を除く)]

高齢単身男性											
	個数	耐用月数	単価	月額	備考	場所	価格	品名/型番	場所	価格	品名/型番
ベッド用カバーリングセット	1	36	1490	41	ベッド用カバーリングセット(掛カバー、ボックスシート、枕カバー)各1	イトーヨーカドー	1980	カバー3点セット(掛カバー、ベッドシート、枕カバー)各1	ニトリ	1490	ベッド用カバーリングセット(掛カバー、ボックスシート、スリット枕カバー)
掛け布団カバー					セット商品購入	イトーヨーカドー	980	シングル 綿100%	ニトリ	770	770/990/1100
敷布団カバー					セット商品購入	イトーヨーカドー	1900	綿100%			
枕カバー	2	36	480	27	洗い替え用	イトーヨーカドー	480	綿100%	ニトリ	290	290/340/390
タオルケット	1	36	1900	53		イトーヨーカドー	1900		ニトリ	1900	シングル(ムネシンワッフル 010 S) /2400
ベッドパッド 毛布カバー											
湯たんぼ	1	84	798	10		イトーヨーカドー	798	あったかカラフル湯たんぼ			
家事用品(食器・調理器具等)											
茶碗	2	24	198	17		イトーヨーカドー	198				
汁椀	2	24	198	17		イトーヨーカドー	198	電子レンジOK			
急須	1	24	980	41		イトーヨーカドー	980	朱泥急須			
湯呑み茶碗	2	24	240	20		イトーヨーカドー	240				
茶こし	1	60	105	2		イトーヨーカドー	580		100円均一	105	
皿・大	2	24	268	22		イトーヨーカドー	268	丸プレート 23cm			
皿・小	2	24	178	15		イトーヨーカドー	178	丸ボール 14cm			
皿・中	2	24	178	15		イトーヨーカドー	178	丸プレート 15cm			
マグ	2	24	390	33		イトーヨーカドー	390	軽量マグ			
丼鉢	2	24	590	49		イトーヨーカドー	590	軽量丼鉢			
中鉢	2	24	670	56	レンジ可、蓋付き	イトーヨーカドー	670	ふたつき			
小鉢	1	24	298	12		イトーヨーカドー	298	丸小鉢			
タンブラー	2	24	98	8		イトーヨーカドー	98	ガラスタンブラー			
スプーン 大	2	60	98	3		イトーヨーカドー	98				
スプーン 小	2	60	98	3		イトーヨーカドー	98				
フォーク 大	2	60	98	3		イトーヨーカドー	98				
フォーク 小	2	60	98	3		イトーヨーカドー	98				
箸	2	60	360	12		イトーヨーカドー	360	5本セット			
菜箸	1	60	100	2		イトーヨーカドー	100	3本ひも付き(大、中、小)	100円均一	105	
ポット(魔法瓶)	1	60	3280	55	2L	コジマ電気	3280	象印2.2L			
フライパン・大	1	60	980	16	大小必要	イトーヨーカドー	980	26cm	東急ストア	1780	IH対応 28cm
フライパン・小	1	60	680	11		イトーヨーカドー	680	16cm	東急ストア	980	20cm
フライパン・ふた	1	60	500	8		イトーヨーカドー	500	22~26cm兼用			
鍋(片手・両手)	2	60	1878	63		イトーヨーカドー	698/1180/2480	ガラス蓋付ステンレス片手 16cm、18cm/ 両手 24cm/22cm	東急ストア	1280/1180	片手/両手
やかん	1	60	590	10		イトーヨーカドー	880	IHステンレス笛吹き	東急ストア	590	200V IH対応ケトル 1.5L
包丁 肉用	1	60	980	16		イトーヨーカドー	980	穴あき三徳包丁			
果物ナイフ	1	60	580	10		イトーヨーカドー	580	木鞘付果物ナイフ			
ピーラー											

最終品目リスト [高齢単身男性 生活費用(食費を除く)]

高齢単身男性											
	個数	耐用月数	単価	月額	備考	場所	価格	品名/型番	場所	価格	品名/型番
スライサー(おろし器、千切り、スライサー)	1	60	680	11	おろし金セット	イトーヨーカドー	680	カセット式調理器	ニトリ	699	野菜調理器セット
栓抜き	1	60	348	6		イトーヨーカドー	348	5徳栓抜き	100円均一	105	
ざる	2	60	105	4	プラスチック 大1小1	イトーヨーカドー	480/580	ステンレス柄付18cm/丸21cm	100円均一	210	大1小1
まな板	1	60	398	7	プラスチック、軽めのもの	イトーヨーカドー	398	20×30cm プラ抗菌	東急ストア	1180	抗菌まな板
水切りかご	1	60	980	16		イトーヨーカドー	980	プラスチック	100円均一	105	
計量スプーン						イトーヨーカドー	340		ニトリ	299	
計量カップ					不要						
キッチンばさみ						イトーヨーカドー	880		ニトリ	399	
タッパーセット	2	60	315	11	大・中・小 100円均一	東急ストア	468/398	Fキーパー大8/328/中/小	100円均一	315	大・中・小
調味料ケース(塩、さとう)	1	60	105	2	100円均一	100円均一	105	2個セット	ニトリ	390	調味料ポット2個セットラックつき(MW09-05)
お玉	1	60	198	3		イトーヨーカドー	198	ナイロンお玉	100円均一	105	
フライ返し	1	60	198	3		イトーヨーカドー	198	ナイロンターナー	100円均一	105	
ボール	3	60	315	16	大、中、小各1 100円均一	イトーヨーカドー	480/580/680	ステンレス0/15/18/18	100円均一	105	
三角コーナー					不要	イトーヨーカドー	348	プラスチック	100円均一	105	
生ゴミ用ネット	1	1.7	105	63	毎日1枚ずつ	イトーヨーカドー	105	50枚入り			
キッチンタイマー	1	60	490	8		イトーヨーカドー	598	イチゴ型タイマー	ニトリ	490	
お盆											
すり鉢											
すりこぎ											
餅焼きあみ	1	60	105	2		100円均一	105				
醤油さし	1	60	600	10		東急ストア	600	85ml			
家事用品(バス回り)											
バスタオル	2	12	580	97		イトーヨーカドー	580	1枚	東急ストア	1000	
バスマット	1	36	1460	41		イトーヨーカドー	980/480	ベースマット+タオルマット/替タオルマット	ニトリ	249	ワッフル 30X50ノンスリップ 249/ノンスリップ 45X65
洗面器	1	96	398	4		イトーヨーカドー	398	トレンドスタイル	東急ストア	480	湯桶(ホーム)
浴用いす	1	96	880	9		イトーヨーカドー	880	トレンドスタイル	ニトリ	590	風呂椅子小(ホームBR)
風呂用片手桶	1	96	520	5		イトーヨーカドー	520	トレンドスタイル	東急ストア	580	
風呂掃除用ブラシ	1	36	298	8		イトーヨーカドー	298	セブンプレミアム バスフレッシュ	ニトリ	290	バスクリナー
風呂掃除用洗剤	1	2.5	286	114		イトーヨーカドー	198/88	セブンプレミアム アム 400ml/詰替350ml	東急ストア	340	バスマジックリン 400ml
ボディソープ	1	5.7	496	88		イトーヨーカドー	298/198	セブンプレミアム アム600ml/詰替420ml	東急ストア	2	ビオレ580ml/詰替
シャンプー	1	9.2	796	87	レギュラー一品+詰め替え用	イトーヨーカドー	498/298	メリット530ml/詰替298ml	東急ストア	598/398	メリット530ml/詰替298ml
リンス・トリートメント	1	9.2	796	87	レギュラー一品+詰め替え用	イトーヨーカドー	498/298	メリット530ml/詰替298ml	東急ストア	598/398	メリット530ml/詰替298ml
石鹸おき	0	36	280	0	不要、ボディソープ使用	イトーヨーカドー	398	トレンドスタイル	東急ストア	280/380	石鹸箱/石鹸置き
軽石											
家事用品(トイレ回り)											
トイレブラシ	1	36	398	11		イトーヨーカドー	398	7P ケース付ブラシ	ニトリ	399	トイレブラシケース付(LP)

最終品目リスト [高齢単身男性 生活費用(食費を除く)]

高齢単身男性											
	個数	耐用月数	単価	月額	備考	場所	価格	品名/型番	場所	価格	品名/型番
トイレクリーナー	1	6	286	48		イトーヨーカドー	198/88	セブンプレミアム400ml/詰替350ml	東急ストア	340	トイレマジックリン400ml
便座カバー	2	12	480	80		イトーヨーカドー	480/580	U型/O型	東急ストア	580	
トイレマット	1	36	1330	37	トイレマット、スリッパのいずれかを使用	イトーヨーカドー	1280	マット、便座カバーセット	東急ストア	1980	トイレマット
トイレスリッパ	0		1380			イトーヨーカドー	1480	洗えるスリッパ	東急ストア	1380	
トイレ消臭剤											
トイレ用タオル											
トイレトーパー	1	4	268	67	月に2~3ヶ使用、2枚重ね。	イトーヨーカドー	268	セブンプレミアムやわらかロール12ロール	東急ストア	498	東急セレクト12ロールダブル
家事用品(洗濯・衣類管理関係)											
洗濯ロープ/物干竿	1	180	980	5	物干し竿	東急ストア	980/1280	ステンレス伸縮3m/4m			
洗濯ばさみ	1	36	981	27		イトーヨーカドー	198	さおピンチ12個/洗濯ピンチ30個	東急ストア	198	20ピンチ
衣類洗剤	1	2	198	99	1kg程度が2ヶ月	イトーヨーカドー	198/328/298	セブンプレミアム粉1kg/ホールド液体900ml・詰替810ml	セイジヨー	398	ライオン・トップNANOX 500g (1回水30Lに洗剤20g=25回分)
衣類用漂白剤											
柔軟剤											
おしゃれ着用洗剤											
小物干し	1	36	680	19		イトーヨーカドー	980/398	ピンチ36/ランジェリーハンガー	東急ストア	680	折りたたみ24ピンチ
アイロン台											
ハンガー	2	96	200	4		イトーヨーカドー	200	衣類用ハンガー5本組 2セット	ニトリ	140	スーツハンガー99/クリア付き140
洗濯かご											
ペランダ用スリッパ	1	12	780	65		イトーヨーカドー	780	ビニールスリッパ	ユニクロ	990	コンフォートサンダル
防虫剤(衣類用)									イトーヨーカドー	598	ムジューダ引き出し用(24個入)とタンス用(2個入)各1
家事用品(キッチン関係)											
生ゴミ用ゴミ入れ	2	96	980	20	ふた付きが2つ。ペランダに置く	イトーヨーカドー		ペダルペール20L	ニトリ	999	ペダルペール(SPD-5WH)
ゴミいれ	1	96	598	6		イトーヨーカドー	598		東急ストア	1380	蓋付20L
ナイロンたわし	1	4	178	45		イトーヨーカドー	178	ミニたわし	東急ストア	198	
亀の子たわし	1	12	128	11		イトーヨーカドー	128		東急ストア	175	パームたわし
金属たわし	1	12	128	11		イトーヨーカドー	128	ステンレスたわし	東急ストア	158	ステンレスたわし
台所スポンジ置き	1	36	105	3		イトーヨーカドー	680	スリムポケット	100円均一	105	
食器洗剤	1	3	105	35	小型のもの	イトーヨーカドー	88/128	セブンプレミアム270ml/詰替450ml	100円均一	105	
クレンザー	1	12	188	16		東急ストア	188	カネヨクレンザー			
ラップ大	1	1	298	298	30cm幅 50m巻、60m巻	イトーヨーカドー	298	30cm×100m	セイジヨー	188	クリアレギュラー
ラップ小	1	2	128	64	22cm幅	イトーヨーカドー	128	22cm×50m			
ホイル	1	4	98	25	8m巻	イトーヨーカドー	98	セブンプレミアム25cm×12m			
キッチンペーパー	1	8	178	22	2ヶ月で1つ消耗	イトーヨーカドー	178	セブンプレミアム4ロール	東急ストア	128	50カット2ロール
ふきん・キッチンタオル	2	20	298	30	台ふきん、食器用は不要	イトーヨーカドー	298	セブンプレミアム兼用布巾5枚	東急ストア	258	エコ洗兼用布巾
スポンジ	1	3	175	58	3か月に1個	イトーヨーカドー	178	セブンプレミアム・キッチンスポンジ	東急ストア	175	1個

最終品目リスト [高齢単身男性 生活費用(食費を除く)]

高齢単身男性											
	個数	耐用月数	単価	月額	備考	場所	価格	品名/型番	場所	価格	品名/型番
家事用品(その他の家事関係、防災用具)											
ティッシュペーパー	1	1	278	278	1ヶ月に1箱。5箱298円	イトーヨーカドー	278	セブソプレミアム やわらかティッシュ5個	東急ストア	328	フェイシャルティッシュ5
タオル	3	12	380	95		イトーヨーカドー	380	2枚1組	東急ストア	400	
ゴミ袋	1	1	180	180	燃えるゴミ用:10Lを週に2枚。1か月5週として月1袋	三鷹市指定販売店	180	燃やせるゴミ 燃やせない ゴミ共通Sサイズ10L 10枚			
ゴミ袋											
バケツ	1	96	680	7		東急ストア	680	バケツ中			
ちりとり、ほうき	1	36	1020	28		東急ストア	340/68	あずまちりとり/ほうき			
モップ											
モップヘッド(取替シー											
粘着カーペットクリーナー(取替シート)	1	12	778	65		イトーヨーカドー	480/298	7Pクリーナー/詰め替え3本入り	東急ストア	1480/498	スタンドタイプ本体/替紙3本
はたき											
ふとんたたき	1	36	105	3		イトーヨーカドー	105/398	ふとんたたき			
裁縫用具一式	1	96	1365	14		イトーヨーカドー	1365	裁縫セット一式			
懐中電灯	1	60	440	7		イトーヨーカドー	980	東芝LEDライト80時間	コジマ電気	440	パナソニックハロゲン懐中電灯
水	3	24	88	11	災害時必要とされる1日2リットル、3日分に。	イトーヨーカドー	88	セブソプレミアム2L			
防災用具用袋	1	60	105	2	袋のみ購入。持ち合わせのものを入れる。タオル、ホイッスル、乾パン、水、軍手、缶詰、携帯トイレ、サバイバルシート	100円均一	105				
防災ラジオ					「交際、趣味・娯楽・習い事、旅行」欄で計上						
ヘルメット	1	60	1680	28		イトーヨーカドー	1680				
乾パン(保存用)	3	60	245	12	サンリツHPより賞味期限5年	イトーヨーカドー	245				
サバイバルシート	1	60	525	9		イトーヨーカドー	525				
軍手	1	60	498	8		イトーヨーカドー	498	5組			
缶詰	1	36	300	8		イトーヨーカドー	300	セブソプレミアム 国産さば水煮190g			
携帯トイレ	3	60	480	24		イトーヨーカドー	480	3個入り	イトーヨーカドー	1480	10個入り
殺虫剤(蚊取り)									マツモトキヨシ	1080	どこでもベープ120日(電池式)
殺虫剤(ゴキブリ、ハエなど)	1	60	680	11	殺虫スプレー	イトーヨーカドー	680	キンチョール450ml		548	ゴキジェット
ホイッスル	1	60	498	8		イトーヨーカドー	498	アルミ			
衣類・履き物類											
礼服	1	36	29000	806	兼用1	イトーヨーカドー	29000	フォーマル(黒)	アオキ	18900	
スーツ	1	48	13900	290		イトーヨーカドー	13900		アオキ	18900	
ブレザー	2	36	7900	439	冬1、あいのもの1	イトーヨーカドー	7990				
冬用コート・長						イトーヨーカドー					
冬用コート・短	1	60	9900	165		イトーヨーカドー	9990	ライトダウン	ユニクロ	9900	中綿ダウン
ジャンパー	1	60	3900	65		イトーヨーカドー	3900	薄手ジャンパー			
ズボン夏用	2	36	2990	166		青山	2990	ヘーシックスラックス	青山	3990	アジャスター付きヘーシックスラックス
ズボン冬用	2	36	2990	166		イトーヨーカドー	7990		青山	2990	ヘーシックスラックス

最終品目リスト [高齢単身男性 生活費用(食費を除く)]

高齢単身男性											
	個数	耐用 月数	単価	月額	備考	場所	価格	品名/型番	場所	価格	品名/型番
七分丈ズボン					不要						
スウェット上下	2	36	1990	111		イトーヨー カドー	1990		東急スト ア	3980	グンゼ綿・ホリ 混
長袖Yシャツ	2	24	1900	158	ノーアイロン	イトーヨー カドー	1990	白ワイシャツ	東急スト ア	1900	白ワイシャツ
半袖シャツ	3	24	1990	249	オープンシャツ、ボロ等 半袖3枚、うち1は白	イトーヨー カドー	990/19 90/199 0	ボロシャツ/オー プンシャツ/Yシャ ツ			
Tシャツ	2	24	500	42	Tシャツ2枚	イトーヨー カドー	990	Tシャツ	ユニクロ	500	Tシャツ
セーター	3	36	1990	166	ウール、アクリル、綿	イトーヨー カドー	3990	ウール・アクリル Vネック	ユニクロ	1990	ラムウール
パンツ	3	12	580	145		イトーヨー カドー	580	いつもの肌 着 2枚組	東急スト ア	1580	2枚組
夏用シャツ	5	24	780	163		イトーヨー カドー	780	ポテイクーラー 1枚	東急スト ア	1780	半袖2枚組
冬用シャツ	2	24	1290	108	2枚組	イトーヨー カドー	780	ポテイクーラー 1枚	東急スト ア	1290	長袖2枚組
ステテコ	1	24	1280	53	夏用2枚組	イトーヨー カドー	1280	いつもの肌 着 2枚組			
ももひき	3	24	1280	160	冬用	イトーヨー カドー	1280	ステテコ @HOME	東急スト ア	1680	ポットマジック
長袖パジャマ	2	36	2980	166		イトーヨー カドー	2980	あつたかハ ジャマパジャ	東急スト ア	2980	ラクラクパジャ マポリ/綿混
紳士用ソックス・夏	1	12	580	48	2足入り	イトーヨー カドー	980	3足セット	東急スト ア	580	2足セット
ソックス・冬用	1	12	780	65	3足入り	イトーヨー カドー	780	パイル地 3足	東急スト ア	780	2足セット
スポーツ用	1	12	980	82	厚手	イトーヨー カドー	980	アツギ 4足	東急スト ア	980	アディダス3 足セット
ネクタイ	2	36	2100	117	礼服用、白・黒各1	イトーヨー カドー	1990/2 990	黒/白	東急スト ア	2100/2 100	黒/白
ネクタイ	2	36	990	55	色もの(紺、赤系)	イトーヨー カドー	990		東急スト ア	2900	
帽子 キャップ	2	36	1480	82	夏冬各1	イトーヨー カドー	1480	キャップ			
帽子 ハット	2	36	1990	111	夏冬各1	イトーヨー カドー	1990	ハット			
マフラー	1	60	1500	25		東急スト ア	1980	アクリル	ユニクロ	1500	ヒートテック マフラー
手袋	1	48	990	21		東急スト ア	1480		イトーヨー カドー	990	カジュアル手 袋
サンダル	1	24	980	41					東急スト ア	980	
革靴	1	36	4990	139	礼服に使用可	イトーヨー カドー	5990	ビジネスシュー ズ	ABCマー ト	4990	ホーキングビジ ネスシューズ
スニーカー	1	24	3990	166		イトーヨー カドー	3990	ダンロップウー キングシューズ	ABCマー ト	3990	コンバース
長靴	1	60	2000	33	2000円位						
スポーツスニーカー	1	48	3990	83		イトーヨー カドー	3990	アシックス			
クリーニング	1	6	1400	233	礼服を年2回	やまなし クリーニング	1400/1 300	スーツ/コート			
装身具、カバン等											
長い傘	1	24	1000	42		イトーヨー カドー	2390		東急スト ア	1000	
折り畳み傘	1	36	1900	53		イトーヨー カドー	1990		東急スト ア	1900	
小さい鞆	1	36	5000	139	日常外出用	イトーヨー カドー	5000	牛革	ユニクロ	1990	ライトウエイトジ ョルダーorティ バック
日傘											
ハンドバック											
トートバック											
ショルダーバック	1	36	3990	111		イトーヨー カドー	3990				
旅行用かばん	1	60	4935	82	ボストン	イトーヨー カドー	4935	ナイロン			
ベルト	2	36	1900	106	黒、茶各1	イトーヨー カドー	3500	ビジネス	東急スト ア	1900	黒、茶
腕時計	1	60	10000	167	1万円程度のもの	イトーヨー カドー					
パールネックレス											
数珠	1	120	1260	11		イトーヨー カドー	1260				
袱紗(ふくさ)	1	120	2625	22		イトーヨー カドー	2625	袱紗セット			
ハンカチ	5	12	525	219	綿、ガーゼ、タオルなど	イトーヨー カドー	525		東急スト ア	525	

最終品目リスト [高齢単身男性 生活費用(食費を除く)]

高齢単身男性											
	個数	耐用月数	単価	月額	備考	場所	価格	品名/型番	場所	価格	品名/型番
タオルハンカチ						イトーヨーカドー	315		東急ストア	525	
財布(小銭入れ付)											
財布 長財布	1	36	1000	28		イトーヨーカドー	1000	1000円均一			
小銭入れ	1	36	1000	28		イトーヨーカドー	1000	1000円均一			
カードケース(免許入れ)	1	36	1480	41		イトーヨーカドー	1480	ナカバヤシ			
化粧ポーチ											
小物入れるポーチ											
ポケットティッシュ	1	6	185	31	出かける場合3日で1個	東急ストア	185	20袋入り			
櫛(携帯用)											
鏡(携帯用)											
扇子											
理美容品、サービス											
カット代	1	2	1500	750				1500~2000			
ヘアカラー代(白髪染)	0	3	6000	0	不要						
電気カミソリ	0	72	5740	0	不要	コジマ電気	5740	フィリップシェーバー充電式			
ヘアドライヤー	1	72	1400	19		イトーヨーカドー	2980	コイスミ マイナスイオン	コジマ電気	1400	ハナリニックターボ
歯ブラシ	1	1	78	78		イトーヨーカドー	78	セブンプレミアム	東急ストア	158	ライオンビトウイン
歯間ブラシ	1	1	398	398		イトーヨーカドー	398	ラバー歯間ブラシ30本入り	東急ストア	348	デンタルフロス15本入り
うがい用コップ											
ヘアブラシ	1	60	105	2			100円均一	105			
T型カミソリ	1	36	878	24		いなげや	880	フェザーT字剃刀	東急ストア	878	シックチクトロニウム4(替刃2枚付)
カミソリ替え刃	1	4	2380	595	2週間に1度交換				東急ストア	2380	シック替刃8枚入り
爪切り	1	60	367	6		イトーヨーカドー	398	白十字	東急ストア	367	貝印
綿棒	1	7	88	13		イトーヨーカドー	88	綿棒200本入り	東急ストア	348	綿棒400本
耳かき	1	24	105	4		イトーヨーカドー	105	セブンプレミアム耳かき	東急ストア	228	耳かき2本入り
歯磨きペースト	1	3	148	49		イトーヨーカドー	198/298	クリアクリーン/つぶ塩	東急ストア	148/308	ホワイト&ホワイト/花王つぶ塩
化粧水											
乳液											
ファンデーション											
口紅											
アイブロウ											
洗顔フォーム											
日焼け止めクリーム											
ヘアクリーム											
水光熱費											
電気代	1	1	6000	6000							
ガス代	1	1	4500	4500							
上下水道代	1	2	4000	2000							
保険医療											
風邪薬	1	12	1480	123		イトーヨーカドー	1480	コンタック12カプセル			
胃腸薬	1	12	924	77		イトーヨーカドー	924	大正漢方60錠			
ばんそうこう	1	36	138	4		イトーヨーカドー	138	セブンプレミアム22枚	東急ストア	298	Vマーク100枚入り
消毒用アルコール	1	12	614	51		イトーヨーカドー	614	マキロンS 75ml	東急ストア	472	マッキン
頭痛薬	1	12	820	68		イトーヨーカドー	880	バファリン40錠	セイジョー	820	バファリンA40錠
包帯	1	36	398	11		イトーヨーカドー	398	簡単包帯 38mm×5m			
目薬	1	12	248	21		イトーヨーカドー	248	ロート40α 12ml			
うがい液	1	24	599	25		セイジョー	599	ネオヨジン 130ml			
メンターム	1	12	348	29		イトーヨーカドー	348	メンソレータムリップク			
ホッカイロ	10	12	398	332		イトーヨーカドー	398	貼るタイプ10個入り	東急ストア	398	白元 貼るタイプ10個入

最終品目リスト [高齢単身男性 生活費用(食費を除く)]

	高齢単身男性										
	個数	耐用月数	単価	月額	備考	場所	価格	品名/型番	場所	価格	品名/型番
マスク	1	12	598	50		イトーヨーカドー	598	30枚入り			
ピンセット	1	60	198	3		イトーヨーカドー	198				
シニアグラス	1	48	20000	417	老眼鏡、遠近両用	イトーヨーカドー	2100	女性用のみ	メガネや	20000	
体温計	1	60	980	16	脇に挟む電子体温計	イトーヨーカドー	980	オムロン電子体温計	セイジョー	980	オムロン体温計 けんおんくん
体重計	1	60	2190	37	体重だけ分かればよい	コジマ電気	2190	エレコムデジタル体重体組計			
血圧計	1	60	2780	46		コジマ電気	2780/3480	シチズン手首式/上腕式			
処方箋	1	1	3000	3000							
診察	1	1	3000	3000							
眼科	1	1			上記に含む						
インフルエンザ予防接種	1	12	2200	183	65歳以上@2200円(三鷹市HPより)						
胃がん検診	1	12	0	0	胃部レントゲン	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)			
大腸がん検診		12	0	0	問診、便潜血反応検査	三鷹市総合保健センター	0	市の無料検診利用(40歳以上市民 年1回)			
肺がん検診	1	12	0	0	胸部レントゲン(直接撮影)、喀痰細胞診	三鷹市総合保健センター	0	市の無料検診利用(40歳以上市民で次のいずれかに該当する人、年1回) 1)喫煙指数400以上、2)せき、痰が1ヶ月以上つづいている、3)最近血痰がでる、4)粉塵の多い職業に従事、5)受動喫煙が心配。			
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)	三鷹市総合保健センター	0	市の無料検診利用(16歳以上の市民 年1回)			
眼科検診	1	12	0	0	血圧、視力、外眼部、眼圧、投光体の検査	三鷹市内協力医	0	市の無料検診利用(40歳以上市民 年1回)			
子宮がん検診								女性市民対象			
乳がん検診								女性市民対象			
歯科検診	1	12	0	0	成人歯科健康診査	三鷹市総合保健センター	0	市の無料検診利用(40歳以上の市民 年1回)			
歯科検診・治療	1	3	3000	1000	3ヶ月に1回3000円。						
義歯代					保険が効く範囲で利用、含まず						
文具等											
はさみ	1	60	105	2		100円均一	105				
のり	1	60	105	2		100円均一	105				
カッター	1	60	105	2		100円均一	105				
セロテープ	1	60	105	2		100円均一	105				
ガムテープ	1	120	105	1		100円均一	105	イトーヨーカドー	198/248	クラフト50×50/布50×25m	
ビニールひも	1	120	105	1		100円均一	105	イトーヨーカドー	298	200m荷づくりひも	
ホチキス	1	60	105	2		100円均一	105				
印鑑	1	120	105	1		100円均一	105				
朱肉	1	120	105	1		100円均一	105				
メジャー(巻尺)	1	60	105	2		100円均一	105	イトーヨーカドー	298	2m	
定規	1	60	105	2		100円均一	105				
ルーペ	1	60	105	2		100円均一	105				
マグネット											
バインダー											
ボールペン	1	60	105	2	黒・赤2色ボールペン	100円均一	105				
マジックペン	2	60	105	4	黒、赤・細・太/マッキー	100円均一	105				
鉛筆	1	60	105	2		100円均一	105				
鉛筆削り											
シャープペン	1	60	105	2		100円均一	105				
替え芯	1	60	105	2		100円均一	105				
色鉛筆	1	60	105	2	マジックでも可	100円均一	105			マジックでも可	
筆ペン	1	60	105	2		100円均一	105				
消しゴム	1	60	105	2		100円均一	105				
手帳(スケジュール帳)	1	12	105	9		100円均一	105				
大学ノート	1	12	105	9		100円均一	105				
便せん	1	12	105	9		100円均一	105				

最終品目リスト [高齢単身男性 生活費用(食費を除く)]

高齢単身男性											
	個数	耐用月数	単価	月額	備考	場所	価格	品名/型番	場所	価格	品名/型番
封筒	1	12	105	9	縦、横	100円均一	105				
その他											
墓参り	1	12	10000	833	年1回1万						
墓地管理					人によって違う、最低生活に含めない						
盆飾り	1	12	1000	83	セット						
仏壇					不要						
正月の食用餅											
非貯蓄型保険料	1	1	1200	1200	掛け捨ての傷害保険						
互助会	1	1	2500	2500	月掛け2500円×120回積み立て 30万円コース	(株)関東新生活互助会(株)東京サービスセンター	2500	プラチナコース月掛け120回積み立て30万円コース			
最低生活費月合計				142753							

消費支出合計	142,753
食料	32
外食	0
住居	64,266
光熱・水道	12,500
電気代	6,000
ガス代	4,500
他の光熱	0
上下水道料	2,000
家具・家事用品	5,036
家庭用耐久財	1,345
室内装備・装飾品	333
寝具類	480
家事雑貨	1,462
家事用消耗品	1,415
家事サービス	0
被服及び履物	4,924
和服	0
洋服	2,821
下着類	794
生地・糸類	0
他の被服	613
履物類	462
被服関連サービス	233
保健医療	8,517
交通・通信	9,518
交通	923
自動車等関係費	315
通信	8,280
教育	0
教養娯楽	13,586
その他の消費支出	24,374
諸雑費	7,863
こづかい(使途不明)	0
交際費	16,511
仕送り金	0

71歳 男性 1ヶ月献立表

	月	火	水	木	金	土	日	29日目	30日目
朝食	ピザトースト(6枚切り) (トマト、玉ねぎ、ピーマン、チーズ) コーヒー 牛乳	のりチーズトースト(6枚切り) ヨーグルト(プレーン、バナナ入り) トマト コーヒー 牛乳 ブランチ	トースト(6枚切り) ゆで卵 トマト 牛乳	雑炊(前夜の鍋利用) 卵 牛乳 バナナ ブランチ	トースト(6枚切り) サラダ(ツナ) コーヒー 牛乳	ごはん 蒸し野菜 味噌汁(豆腐、わかめ)前夜の味噌汁 煎茶	目玉焼トースト(6枚切り) レタス、トマト コーヒー 牛乳	ごはん 納豆(卵入り) 味噌汁(水菜、油揚げ) 煎茶 ヨーグルト(プレーン、バナナ入り)	ごはん 炒め物(卵とトマト) 味噌汁(キャベツ、油揚げ) 煎茶
	親子うどん 種なしぶどう 煎茶	ブランチ	水 そば えび天ぷら(購入) 1本 冷や奴 煎茶	水 釜揚げうどん 煮物(購入)(里芋、いか) 煎茶	金 ミックスサンドイッチ(6枚切り2枚) コーヒー 牛乳	土 おにぎり(鮭、梅)2個 小松菜ときくらげ煮 けんちん汁(前夜のおかず) 煎茶	日 おにぎり(鮭、梅)2個 小松菜ときくらげ煮 けんちん汁(前夜のおかず) 煎茶	ブランチ	30日目 握りずし(購入) 11貫と厚焼き卵1 すまし汁(とろろ昆布) 煎茶
夕食	ごはん 焼き魚(さんま) 酢の物(わかめ、きゅうり、しらす) 味噌汁(大根、人参)味噌汁 煎茶	10種のおかずの慕の内弁当(購入) みかん 味噌汁(大根、人参)前夜の味噌汁 ビール(購入) 350ml缶	ごはん 蒸し鍋(豚モモ肉、キャベツ、ごまだれ) パレンシアオレンジ 煎茶	やわらかヒレカツと20品目バランス弁当(購入) 味噌汁(ほうれん草、油揚げ) 煎茶	金 ごはん 煮物(購入)(里芋、いか)(昼に同じ) 味噌汁(豆腐、わかめ) いちご 煎茶	土 ごはん 焼き魚(あじ) 酢の物(もずく) けんちん汁(前夜のおかず) ビール(購入) 350ml缶	日 ごはん 刺身(盛合わせ購入)ひらめ、かんぱち、真鯛 小松菜ときくらげ煮(昼に同じ) すまし汁(あさり、みつ葉) 煎茶	29日目 居酒屋 月1回の友人との飲み会(交際費として計上) (ビール中、枝豆、刺身、焼き鳥)	30日目 ごはん ホイル焼き(鮭) 味噌汁(キャベツ、油揚げ)朝の味噌汁 みかん 煎茶
	ヨーグルト(プレーン、キウイ入り)	焼きプリン(購入)		木 たい焼き(購入) 煎茶	金 あんパン(購入) 煎茶			29日目	30日目
摂取カロリー 基準	1642kcal 2200kcal	1608kcal 2200kcal	1763kcal 2200kcal	1329kcal 2200kcal	1770kcal 2200kcal	1933kcal 2200kcal	1343kcal 2200kcal	547kcal(居酒屋除く) 2200kcal	1843kcal 2200kcal

71歳 男性1ヶ月分食費

食品名	単位	数量 (入数)	売価¥	単価¥	廃棄 率%	原材料 重量g	摂取量 g	支払額¥	備考
青じそ(大葉)10枚=5g	g	50	78	1.560	0	2.0	1.5	3	
あさり	g	100	98	0.980	60	50.0	20	49	
あんパン(1個=100g)	個	1	95	95.000	0	—	1	95	ヤマザキ
あじ(まあじ)	g	130	198	1.523	35	130.8	85	199	
油揚げ(46gx2枚)	g	92	98	1.065	0	13.0	13	14	
糸三つ葉(80g)	g	80	129	1.613	8	7.6	7	12	
いちご	g	300	598	1.993	2	102.0	100	203	
うどん(ゆで)	g	200	105	0.525	0	240.0	240	126	ゆでると1.2倍になる
梅干し(調味付け)	g	350	398	1.137	0	3.0	3	3	
えのきだけ	g	200	97	0.485	15	58.8	50	29	
海老天ぷら(総菜)	本	1	180	180.000	0	—	1	180	いなげや
オクラ	g	100	98	0.980	15	10.0	8.5	10	
オレンジ(バレンシア)	g	200	45	0.225	40	166.7	100	38	
かつお節(削り節)3gx12	g	300	228	0.760	0	1.0	1	1	
キウイフルーツ(60gx6)	g	360	398	1.106	15	58.8	50	65	
きくらげ(乾)	g	15	378	25.200	0	2.0	2	50	
キャベツ	g	1000	198	0.198	15	152.9	130	30	
牛乳(普通牛乳)	ml	1000	168	0.168	0	1400.0	1400	235	
きゅうり	g	300	188	0.627	2	144.9	142	91	
ケチャップ	g	500	178	0.356	0	18.0	18	6	
コーヒー(ドリップオン式)	袋	10	398	39.800	0	—	5	199	モンカフェ5袋
こしょう(黒)	g	18	135	7.500	0	0.0	0.01	1	切り上げ1円とした
こしょう(白)	g	18	135	7.500	0	0.1	0.1	1	
ごぼう1本	g	150	188	1.253	10	22.2	20	28	
胡麻(いりごま)白	g	60	98	1.633	0	4.0	4	7	
小松菜(1袋)	g	200	159	0.795	15	164.7	140	131	
米(水稻精白米)	g	5000	1780	0.356	0	580.0	580	206	米の2.2倍切り上げがご飯量とする
こんにゃく(板)	g	250	88	0.352	0	20.0	20	7	
さけフレーク	g	160	398	2.488	0	3.0	3	7	ニッスイ焼きさけあらほぐ
砂糖・上白糖	g	1000	198	0.198	0	3.0	3	12	
刺身盛り合わせ(総菜)	パック	1	680	680.000	0	—	1	680	いなげや
里芋	g	400	198	0.495	15	70.6	60	35	
里芋いか煮(総菜)	パック	1	268	268.000	0	—	1	268	イトーヨーカドー
サラダ油	ml	1000	278	0.278	0	11.0	11	3	
さんま(100gx2尾)	g	200	268	1.340	30	114.3	80	153	
しいたけ(乾)	g	40	628	15.700	20	6.3	5	98	
しいたけ(生)	g	100	100	1.000	10	66.7	60	67	
塩(食塩)	g	1000	110	0.110	0	5.1	5.1	1	
じゃがいも	g	90	25	0.278	10	55.6	50	15	
しょうが	g	100	178	1.780	20	5.0	4	9	
しょうゆ(うすくち)	ml	1000	378	0.378	0	23.0	23	9	
しょうゆ(こいくち)	ml	1000	198	0.198	0	18.0	18	4	
しらす干し	g	75	298	3.973	0	7.5	7.5	30	
食パン6枚切り(1斤=340g)1枚=60g	g	340	118	0.347	0	408.0	408	142	
10種類のおかずの幕の内弁当(総菜)	パック	1	498	498	0	—	1	498	イトーヨーカドー
酢・米酢	ml	500	198	0.396	0	14.0	14	6	
煎茶	g	100	598	5.980	0	56.0	56	335	茶10g/90°C430ml
そば(乾)	g	300	198	0.660	—	100.0	100	66	
大根(葉つき)	g	800	198	0.248	10	366.7	330	91	
たいやき(冷凍)	パック	1	100	100.000	0	—	1	100	セブンプレミアム
だし(かつお)8gx26本	g	208	458	2.202	0	3.3	3.3	7	4gに対して600mlのだしができる
だし(いりこ)8gx7本	g	56	158	2.821	0	4.1	4.1	12	4gに対して600mlのだしができる
たまねぎ(中約200gx3=600g)	g	200	25	0.125	6	24.3	22.8	3	
チーズ(スライス)	g	144	198	1.375	0	34.0	34	47	
ちりめんじゃこ	g	40	298	7.450	0	5.0	5	37	
ツナ缶(フレーク80g)	g	320	328	1.025	0	74.0	74	18	
豆腐(絹)	g	400	98	0.245	0	160.0	160	177	
豆腐(木綿)	g	400	98	0.245	0	60.0	60	95	
トマト	g	150	166	1.107	3	180.4	175	200	
鶏もも肉皮なし	g	100	158	1.580	0	30.0	30	47	
鶏卵(1個64.7gx10=650g)L	g	647	208	0.321	15	347.1	295	112	

71歳 男性1ヶ月分食費

食品名	単位	数量 (入数)	売価¥	単価¥	廃棄 律%	原材料 重量g	摂取量 g	支払額¥	備考
にんじん	g	100	25	0.250	3	144.3	140	36	
長ネギ(中90gx2=180g)	g	90	158	1.756	40	165.0	99	290	
のり(焼きのり)・はねだし	g	60	298	4.967	0	4.2	4.15	21	
ハオールドレッシング青じそ	g	190	158	0.832	0	5.0	5	4	リケン
白菜	g	300	98	0.327	6	106.4	100	35	
バナナ(5本x140g)	g	700	158	0.226	40	200.0	120	45	フィリピン
万能ネギ	g	100	158	1.580	10	42.2	38	67	
ピーマン(1個25g)	g	100	97	0.970	15	15.0	12.75	15	
ビール(350mlx6本)	ml	2100	1180	0.562	0	700.0	700	393	
深煎りごまドレッシング	ml	170	218	1.282	0	50.0	50	64	
豚もも肉	g	200	296	1.480	0	110.0	110	163	
ぶどう(種なし、大粒種)	g	450	399	0.887	20	125.0	100	111	
ブロッコリー	g	200	158	0.790	50	220.0	110	174	
ほうれん草	g	200	280	1.400	10	22.2	20	31	
ポン酢しょうゆ	ml	600	328	0.547	0	70.0	70	38	
マーガリン	g	320	188	0.588	0	38.6	38.6	23	
まいたけ	g	150	179	1.193	10	11.1	10	13	
マヨネーズ(全卵型)	g	500	188	0.376	0	10.0	10	4	
水菜	g	200	159	0.795	15	35.3	30	28	
ミカン(温州)	g	1000	398	0.398	20	125.0	100	50	
味噌(米)淡色辛みそ	g	750	198	0.264	0	50.0	50	13	マルコメ
みょうが	g	50	198	3.960	3	10.3	10	41	
みりん(本みりん)	ml	1000	298	0.298	0	9.0	9	3	
めんつゆ(ストレート)	ml	500	178	0.356	0	50.0	50	18	
もずく	g	200	298	1.490	0	40.0	40	60	
もやし(緑豆)	g	200	39	0.195	3	103.1	100	20	
焼きプリン(チルド)140g	個	1	80	80.000	0	—	1	80	オハヨー
柔らかヒレカツと20品目バランス弁当(総菜)	パック	1	498	498	0	—	1	498	イトーヨーカドー
ヨーグルト(プレーン)	g	450	178	0.396	0	200.0	200	79	
ロース火腿(38gx3)	g	114	268	2.351	0	32.0	32	75	
レタス(中個=300g)	g	300	158	0.527	2	51.0	50	27	
レモン(1個=80g)	g	80	45	0.563	3	5.2	5	3	
わかめ	g	100	278	2.780	0	20.0	20	56	
わさび	g	33	128	3.879	0	3.0	3	12	
①1週間合計								7988	

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

71歳 男性1ヶ月分食費

食品名	単位	数量 (入数)	売価¥	単価¥	廃棄 率%	原材料 重量g	摂取量 g	支払額¥	備考
長ネギ(中90g×2=180g)	g	90	158	1.756	40	16.7	10	29	
人参	g	100	25	0.250	3	10.3	10	3	
納豆	g	135	78	0.578	0	45.0	45	26	
バター	g	200	338	1.690	0	30.0	30	51	
バナナ(5本×140g)	g	700	158	0.226	40	350.0	20	79	フィリピン
ピーマン	g	100	97	0.970	15	11.8	10	11	
水菜	g	200	159	0.795	15	35.3	30	28	
ミカン(温州)	g	1000	398	0.398	20	125.0	100	50	
味噌(米)淡色辛みそ	g	750	198	0.264	0	48.0	48	13	マルコメ
ヨーグルト(プレーン)	g	450	178	0.396	0	100.0	100	40	
レモン	g	80	45	0.563	3	10.3	10	6	
②2日間合計								1609	

4週間(28日分)合計 ¥7988×4	31952	①1週間分×4回(28日分)
2日間(29日目、30日目)合計	1609	②2日間分
1ヶ月間(30日間)合計 ¥	33561	

飲食交際費として計上

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