

かぞくの 年齢・性別	食品群		卵	肉・魚	豆・ 大豆製品	野菜		芋	果物	
	牛乳・乳製品 牛乳	チーズ				青菜	その他の野菜			
1										
	合計 (1日の目安の量)									
2	給食・外食分									
3	給食分を引いた量 (予算の目安の量)	g	g	g	g	g	g	g	g	
	100g 単価	19 円	148 円	40 円	167 円	47 円	60 円	39 円	26 円	60 円
	1日の金額	円	円	円	円	円	円	円	円	円
	1日のおかず代 (割当額)	(上段の合計)							円	

副食物費

1日のおかず代 (割当額) _____ 円
 + ×30日
 おやつ代 _____ 円
 小計 || _____ 円

主食費

基本の主食費 _____ 円
 +
 給食費 _____ 円
 +
 外食費 _____ 円
 小計 || _____ 円

調味料費

基本の調味料費 _____ 円
 +
 酒・ジュースなど _____ 円
 小計 || _____ 円

1カ月の食費

_____ 円 + _____ 円 + _____ 円 = _____ 円