

家族の食費予算を立ててみましょう

年月日: 年 月 日

1日分の副食物費の目安を書き、おかず代を計算します

かぞくの 年齢・性別	牛乳・乳製品		卵	肉・魚	豆・ 大豆製品	野菜			果物
	牛乳	チーズ				青菜	その他の 野菜	芋	
合計（1日の目安の量）									
給食・外食分									
給食分を引いた量 （予算の目安の量）	g	g	g	g	g	g	g	g	g
100g単価*	21円	190円	44円	179円	50円	66円	44円	32円	56円
1日の金額	円	円	円	円	円	円	円	円	円
1日のおかず代(割合額)	(上段の合計。予算は四捨五入できりのよい数字に)								
	円								

* 100g単価は、全国友の会東京第三友の会の数字を参考にしました。

1カ月の予算を立てます

副食物費

1日のおかず代(割合額)

円

× 30日 +

おやつ代(必要な人は加える)

円

小計 ||

円

+

主食費

基本の主食費

円

 +

給食、夫の昼食

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