

かぞくの 年齢・性別	食品群		卵	肉・魚	豆・ ごま・ 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
100 g 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(割合額)	(上段の合計)								円