

# 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の量を書きこみ、おかず代を計算します

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
100g単価*	20円	135円	39円	155円	43円	50円	40円	31円	56円
1日の金額	円	円	円	円	円	円	円	円	円
1日のおかず代(割当額)	(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、多摩友の会の数字を参考にしました。

1ヵ月の予算を立てます

## 副食物費

1日のおかず代(割当額)

 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ヵ月の食費

円