

食品名	販売重量	単位	個数	値段(売価)	単価	原材料重量	廃棄率 %	摂取量 g	支払額 \	備考
ごはん	2000	g		878	0.439	614		1350	269.546	グレートバリュー 産地限定米山形県産あきたこまち / 米の2.2倍切り上げがご飯量とする
雑穀スティック	150	g		348	2.32	6		6	13.92	ばくばくまいにちおいしい雑穀ご飯
食パン8枚切り(1枚=42.5g)	340	g	8	158	0.464706	318.75		318.75	148.125	ヤマザキ芳醇一斤(8枚切)
スパゲッティ	700	g		300	0.428571	100		100	42.857143	マ・マー チャック付 結束スパゲティ 1.4mm (600g)
バケット(サンドイッチ用)	150	g		125	0.833333	60		60	50	ヤマザキ スペシャルパリジャン
焼そば	450	g	3	98	0.217778	150		150	32.666667	マルちゃん焼そば(170g)
豚小間切れ肉	100	g		98	0.98	70		70	68.6	
豚肩ロース	100	g		128	1.28	100		100	128	
鳥もも肉	100	g		98	0.98	40		40	39.2	
ハム	40	g		320	8	50		50	400	
鶏卵M60g	600	g	10	198	0.33	329.412	15	280	108.70588	
さといも	100	g		98	0.98	82.3529	15	70	80.705882	
じゃがいも(中95g)	380	g	4	198	0.521053	66.6667	10	60	34.736842	
にんじん(中170g)	510	g	3	138	0.270588	33.3333	10	30	9.0196078	
たまねぎ(中200g)	600	g	3	128	0.213333	21.2766	6	20	4.5390071	
レタス(中500g)	500	g		98	0.196	234.694	2	230	46	
きゅうり(中95g)	95	g		48	0.505263	71.4286	2	70	36.090226	
トマト(中170g)	680	g	4	350	0.514706	247.423	3	240	127.34991	
キャベツ(中1700g)	1700	g		158	0.092941	388.235	15	330	36.083045	
だいこん(中1100g)	1100	g		158	0.143636	211.765	15	180	30.417112	
ほうれんそう	200	g		158	0.79	177.778	10	160	140.44444	
根深ねぎ	350	g		198	0.565714	50	40	30	28.285714	
こまつな	150	g		98	0.653333	235.294	15	200	153.72549	
しょうが	100	g		98	0.98	12.5	20	10	12.25	
しめじ	100	g		58	0.58	33.3333	10	30	19.333333	
生しいたけ	100	g	6	98	0.98	93.3333	25	70	91.466667	
もやし	200	g		29	0.145	30.303	1	30	4.3939394	
いんげん	100	g		198	1.98	9	0	9	17.82	
バナナ	500	g	5	138	0.276	140	40	84	38.64	
リンゴ	200	g		158	0.79	111.765	15	95	88.294118	
グレープフルーツ	350	g		98	0.28	571.429	30	400	160	
こんにゃく	250	g		88	0.352	50		50	17.6	市川 国産こんにゃく 220g
納豆	90	g	3	95	1.055556	90		90	95	おかめ 極小粒ミニ納豆(50g×3)
油揚げ	51	g		148	2.901961	10		10	29.019608	和心創食 いなり揚げ 8枚入
牛乳	1000	ml		158	0.158	450		450	71.1	明治 牧場めぐり
十勝ヨーグルト	320	g	4	210	0.65625	85		85	55.78125	森永 ビヒダスヨーグルト(450g)
マーガリン	200	g		248	1.24	16		16	19.84	雪印 まるでバターのようなマーガリン
ベビーチーズ	60	g	4	110	1.833333	15		15	27.5	セブンプレミアム ベビーチーズ 75g(5コ入)
スライスチーズ	144	g	8	328	2.277778	18		18	41	
いりごま	65	g		100	1.538462	1		1	1.5384615	マコト いりごま
いちごジャム	380	g		268	0.705263	42		42	29.621053	果実倶楽部 特級いちごジャム
青じそドレッシング	190	ml		168	0.884211	30		30	26.526316	理研 ノンオイルスーパードレッシング 青じそ
しょうゆ	500	ml		228	0.456	53		53	24.168	ヒガシマル うすくち醤油
塩	1000	g		132	0.132	1.6		1.6	0.2112	塩事業 食塩
こしょう	25	g		179	7.16	0.3		0.3	2.148	
サラダ油	600	ml		523	0.871667	6		6	5.23	AJINOMOTO オレイン酸たっぷりべに花油
味噌	750	g		298	0.397333	30		30	11.92	長野味噌 生の無添加
だし(顆粒)	120	g		298	2.483333	7		7	17.383333	味の素 ほんだし
みりん	500	ml		313	0.626	12		12	7.512	キッコーマン マンジヨウ芳醇本みりん
砂糖	1000	g		208	0.208	27		27	5.616	カップ印 白砂糖
マヨネーズ	300	g		198	0.66	22		22	14.52	キューピー ハーフ
料理酒	900	ml		499	0.554444	46		46	25.504444	タカラ 料理のための清酒パック
鰹節	12	g	3	148	12.333333	0.5		0.5	6.1666667	ヤマキ カツオパック マイルド
鶏がらスープの素	50	g		200	4	5		5	20	味の素 丸鶏がらスープ
ミートソース・レトルト	260	g	2	123	0.473077	130		130	61.5	ママー トマトの果肉たっぷりミートソース
インスタントコーヒー	100	g		498	4.98	2		2	9.96	AGF マキシム
冷食・唐揚げ	138	g	6	298	2.15942	46		46	99.333333	ニチレイ からあげチキン
冷食・煮物	240	g		298	1.241667	120		120	149	ニチレイ 和のおかず 六種のおかず
冷食・コロッケ	84	g	4	100	1.190476	42		42	50	ニチレイ 衣がサクサク牛肉コロッケ
日本茶ティーバッグ	40	g	20	268	6.7	18		18	120.6	三井銘茶 有機のお茶 煎茶
ドリップコーヒー	80	g	10	498	6.225	24		24	149.4	UCCスペシャルブレンド
発泡酒	350	ml		130	0.371429	350		350	130	麒麟淡麗グリーンラベル レギュラー
白ワイン	750	ml		980	1.306667	220		220	287.46667	ASDA エクストラスペシャル ヴィオニエ
惣菜・旬の野菜サラダ	60.56	g		241.64	3.990092	60.56		60.56	241.64	献立詳細・カロリーによる
惣菜・マカロニサラダ	100	g		148	1.48	150		150	222	
惣菜・唐揚げ	100	g		98	0.98	170		170	166.6	
チョコレート	70	g		88	1.257143	25		25	31.428571	ポッキーチョコレート
ポテトチップス	70	g		148	2.114286	35		35	74	カルビー ピザポテト
コンビニスイーツプリン	140	g		105	0.75				105	
コンビニスイーツ生ロールケーキ	75	g		150	2				150	
コンビニ弁当				398	398				398	
コンビニ弁当				498	498				498	外食
コンビニサラダ									219	ローソン
喫茶・ブレンドコーヒー				200	200				200	
喫茶・チーズケーキ				350	350				350	
かき揚げ蕎麦(外食)				500	500				500	
そば茶(外食)				300	0				300	

一週間合計		7529	
四週間合計		30116	

食費一覧 30代単身女性 一ヶ月

食品名	単位	販売単位	値段(売価)	原材料重量g	摂取量g	支払額\
ごはん(水稻精白米の炊飯)	g	5000	1680	81.9	180	27.5184
レタス(中500g)	g	500	98	163.26	160	31.99896
トマト(中170g)	g	680	350	123.72	120	63.6794118
きゅうり(中95g)	g	95	48	40.82	40	20.6248421
豚肉(モモブロック)	g	100	148	120	120	177.6
たまねぎ(中200g)	g	600	128	127.66	120	27.2341333
じゃがいも(中95g)	g	380	198	111.12	100	57.8993684
にんじん(中170g)	g	510	138	88.88	80	24.0498824
ぶなしめじ	g	100	58	44.44	40	25.7752
カレールー	g	200	188	70	70	65.8
中濃ソース	g	300	128	10	10	4.26666667
ケチャップ	g	500	300	10	10	6
サラダ油	ml	600	523	4	4	3.48666667
青じそドレッシング	ml	190	168	30	30	26.5263158
紅茶ティーバッグ(1包2gx15)	g	30	248	2	2	16.5333333
日本茶ティーバッグ	g	40	268	4	4	26.8
野菜ジュース			98	1	1	98
サンドウィッチ(卵、ハム)			368	1	1	368
クリームパン			128	1	1	128
お弁当(鶏の甘酢あん弁当)			500	1	1	500
(はるさめサラダ)			-	1	1	-
漬けまぐろ丼			730	1	1	730
あさりみそ汁			120	1	1	120
オクラ+温泉玉子			120	1	1	120
前菜(魚介類のマリネ)			750	1	1	750
パスタ(Wトマトの冷製パスタ)			900	1	1	900
ティラミス			300	1	1	300
ワイン(白ワイン)			480	1	1	480
みたらし団子			128	1	1	128
2日間合計						5227.79

1週間合計		7465.8
4週間合計		29863
2日間合計		5227.8
1ヶ月間(30日)合計		35091

備考
米の2.2倍切り上げがご飯量とする
廃棄部を含めた原材料重量(g)は
調理前の可食部重量(g)x100
100-廃棄率(%)
S&Bとろけるカレー中辛
ブルドック 中濃ソース
カゴメ トマトケチャップ
AJINOMOTO オレイン酸
たっぷりべに花油
理研 ノンオイルスーパードレッシング 青じそ
TEAS'TEA オレンジ&アールグレイ
三井銘茶 有機のお茶 煎茶
カゴメ 野菜生活100
} 外食パン屋
}
} 外食セブンイレブン
}
}
} 外食まぐろ市場東池袋一丁目
}
}
} 外食イタリア料理店
}
}
外食セブンイレブン



