

献立表 30代单身男性 「基本献立」

	朝食	食材	自炊/外食/購入	購入場所/方法	昼食	食材	自炊/外食/購入	購入場所/方法	夕食	食材	自炊/外食/購入	購入場所/方法	間食(又は夜食)	購入場所/方法
月	ごはん 味噌汁 お茶	ワカメ、ねぎ、豆腐、油揚げ、 麦茶	自炊 自炊 自炊		弁当 お茶	アジフライ、生姜焼き、 筑前煮、おしんこ、ごは ん 麦茶	購入 購入	移動販売 コンビニ	月 ごはん カレー お茶	前日の残り 麦茶	自炊 自炊		月 缶コーヒー2本 ガム ミンティア	コンビニ コンビニ
火	トースト マーガリン 野菜ジュース 目玉焼き	食パン6枚切り2枚	自炊 自炊 購入	スーパー	火 うどん ミニ親子丼 水	社内食堂や、近所 の定食屋などで外食 水			火 ラーメン ごはん 餃子 ビール 水	チャーシュー、メンマ、 玉将のセットみたいな 中ジョッキ	外食	ラーメン店	火 スティックコーヒー 2本 チョコレート	コンビニ
水	ウイダーインゼリー		購入	コンビニ	水 弁当 お茶 卵屋さん、ホットも っと	サハの味噌煮、ひしき、 野菜炒め、ごはん、おし んこ お茶	購入 購入	移動販売 コンビニ	水 野菜炒め ごはん 味噌汁 ビール	豚バラ肉、キャベツ、しめじ、玉 ねぎ、もやし ワカメ、ねぎ、豆腐、油揚げ 1本	自炊	スーパー	水 炭酸ジュース、缶コ ーヒー2本 カフェラテ ガム ミンティア	コンビニ スーパーハ ックワ
木	コーヒー	インスタント	自炊		木 そば かき揚げ いなりずし2個 お茶	社内食堂や、近所 の定食屋などで外食 麦茶	購入		木 味噌汁+ごはん お茶	唐揚げ、フライ、(エビ、アジ、 イカ)、味噌汁 麦茶	外食 自炊	大戸屋 5-600円	木 缶コーヒー2本 チョコレート	コンビニ コンビニ
金	サンドイッチ(たまごサ ンド) (ハム、キュウリ、レタス 、トマト) お茶	麦茶	購入 購入 自炊	コンビニ コンビニ	金 弁当 お茶	コロッケ、マカロニサラ ダ、唐揚げ、おしんこ 麦茶	購入 購入	移動販売 コンビニ	金	友人・同僚と居酒屋(チェーン店 ) (ビール2-3杯、焼酎、枝豆、刺身、 唐揚げ、厚焼き卵、ピザ、ポテト 、ほっけ、たこわさ、おしんこ)	外食 庄や	交際費とし て計上 5000円	金 スティックコーヒー 2本	コンビニ
土	ラーメン ごはん お茶	麦茶	外食 外食 自炊	ランチ	土	-			土 ワイン(2人1本)、 前菜、パスタ、 デザート、肉or魚 、コーヒー	彼女と居酒屋(チェーン店でない ) (ビール、フレッシュハイ、ツッパ、甲 焼き盛り合わせ、出汁巻き卵、刺 身、大根とじゃこトマトサラダ 、 イタリアンor焼き鳥	外食	交際費とし て計上 7000円	土 カフェラテ	スターバ ックス
日	(水曜夕の残りの材料を 使う)	ご飯、野菜炒め、味噌汁、お 茶	自炊	ランチ	日	-			日 ごはん カレー サラダ ビール	豚もも肉、にんじん、ジャガイモ 、玉ねぎ、カレールー トマト、レタス、たまねぎ、きゅ うり、ツナ、ポン酢	自炊 自炊 自炊	スーパー		

献立表 30代单身男性 「追加2日分(平日と休日)献立」

	朝食	食材	自炊/外食/購入	購入場所/方法	昼食	食材	自炊/外食/購入	購入場所/方法	夕食	食材	自炊/外食/購入	購入場所/方法	間食(又は夜食)	購入場所/方法
29日	トースト マーガリン 目 コーヒー	食パン6枚切り2枚  インスタント	自炊 自炊		29日 弁当 お茶	鮭、肉じゃが、ごはん、 胡麻和え、おしんこ 麦茶	購入 購入	移動販売 コンビニ	29日 牛丼弁当 味噌汁 ビール	ワカメ 1本	購入 自炊 購入	牛丼屋 スーパー	29日 スティックコーヒー 2本 ガム	コンビニ
30日	ハンバーガー ポテト ジュース チキンナゲット	外食 マクドナルド			30日	-	休日ブ ランチ	-	30日	イタリア調理(彼女と) 前菜・メイン・パスタ・デザート ・コーヒーのコースとワイン	外食	交際費とし て計上 1万円	30日 コーヒー	カフェ