

牛乳・乳製品			魚				豆・大豆製品			青 菜				白くて重たい野菜				他の野菜				
品名	正味 g	金額	品名	購入 g	正味 g	金額	品名	正味 g	金額	品名	購入 g	正味 g	金額	品名	購入 g	正味 g	金額	品名	購入 g	正味 g	金額	
普通牛乳			n 3 の 多 い 魚	いわし(x0.4)			大豆(茹で)			ほうれん草				大根				きゅうり				
低脂肪牛乳				さば (x0.5)			枝豆			(x0.9)				(x0.9)				(x0.98)				
牛乳合計	g	円		さんま (x0.65)			いんげん豆類(茹で)			小松菜				玉ねぎ				(x0.98)				
100 g 価格		円		ぶり			小豆(茹で)			(x0.85)				(x0.95)				(x0.98)				
チーズ	g	円		さわら (x0.7)						春菊				キャベツ				(x0.9)				
100 g 価格		円		養殖鯛(x0.45)			豆腐(木綿)			(x0.99)				(x0.85)				(x0.9)				
ヨーグルト	g	円		太刀魚			豆腐(絹)			青梗菜				もやし				(x0.9)				
卵							納豆			(x0.85)												
品名	正味 g	金額		合計		g	円	高野豆腐 (戻し)			ニラ				白菜				セロリ			
卵 (x0.85)				さけ				油揚げ			(x0.95)				(x0.94)				(x0.65)			
合計	g	円	あじ(x0.45)				おから			青ネギ				かぶ				深ねぎ(x0.6)				
100 g 価格		円	まぐろ							(x0.93)				(x0.9)								
肉			かつお				ごま			サラダ菜				合計		g	円	蓮根				
品名	正味 g	金額	たら				くるみ			(x0.9)				100 g 価格				(x0.8)				
豚肩ロース			きびなご(x0.65)							モロヘイヤ				色の濃い野菜				筍 (茹で)				
豚もも肉			いさき(x0.55)				豆類合計	g	円					人参				こんにゃく				
豚挽き肉			いか (0.75)				100 g 価格		円					(x0.97)				切り干し大根				
鶏もも肉			えび (0.85)				芋							かぼちゃ				(x5)				
鶏むね肉			あさり (x0.4)				品名	正味 g	金額					(x0.95)				生椎茸 (x0.8)				
鶏挽き肉							じゃがいも							トマト				しめじ(x0.9)				
骨付き (0.55)							(x0.9)							(x0.97)				えのき茸				
牛肩ロース							さつまいも							ピーマン				きくらげ (x7)				
牛もも肉							(x0.91)							(x0.85)								
牛挽き肉							里芋 (x0.85)							いんげん								
鶏レバー														(x0.97)								
ウィンナー							合計	g	円	品名	購入 g	正味量g	金額	ブロッコリー								
肉合計	g	円	合計		g	円	合計	g	円	みかん												
100 g 価格		円	しらす干し		g	円	100 g 価格		円	(x0.8)				オクラ								
感想			ツナ水煮				戻した状態で計算する							(x0.85)								
			塩干物鱈				大豆	X2.2														
			練製品				他の豆	X2.2														
			合計		g	円	高野豆腐	x6														
			合計		g	円	きくらげ	x7														
			合計		g	円	干し椎茸	X5														
			100 g 価格		円	円								合計		g	円	合計		g	円	
														100 g 価格				海藻				
														果物可食率				ひじき (x9)				
														アボガド(0.7) 西瓜(0.6) 桃(0.85)				わかめ (x6)				
														いちご(0.98) ぶどう(0.85)				焼きのり				
														合計		g	円	合計		g	円	
														100 g 価格				100 g 価格			円	
														夏みかん (0.55) レモン (0.97)								