

買い物調べ NO1 (1週間～10日間)

年 月 日～ 月 日

年代 代 家族人数

方面

最寄 氏名

牛乳・乳製品			魚				豆・大豆製品			
品名	正味 g	金額	品名	購入 g	正味 g	金額	品名	正味 g	金額	
普通牛乳			n 3 の 多 い 魚	いわし(x0.4)			大豆(茹で)			
低脂肪牛乳				さば (x0.5)			枝豆			
牛乳合計	g	円		さんま (x0.65)			いんげん豆類(茹で)			
100 g 価格		円		ぶり			小豆(茹で)			
チーズ	g	円		さわら (x0.7)			豆腐(木綿)			
100 g 価格		円		養殖鯛(x0.45)			豆腐(絹)			
ヨーグルト	g	円		太刀魚			納豆			
卵				合計			g	円	高野豆腐(戻し)	
品名	正味 g	金額		そ の 他 の 生 魚 (貝 類 含 む)	さけ			油揚げ		
卵 (x0.85)					あじ(x0.45)			おから		
合計	g	円	まぐろ			ごま				
100 g 価格		円	かつお			くるみ				
肉			たら			豆類合計				
品名	正味 g	金額	きびなご(x0.65)			g	円	100 g 価格		
豚肩ロース			いさき(x0.55)			芋				
豚もも肉			いか (0.75)			品名	正味 g	金額		
豚挽き肉			えび (0.85)			じゃがいも				
			あさり (x0.4)			(x0.9)				
鶏もも肉			合計			g	円	さつまいも		
鶏むね肉			合計			g	円	(x0.91)		
鶏挽き肉			合計			g	円	里芋 (x0.85)		
骨付き (0.55)			合計			g	円	合計		
牛肩ロース			合計			g	円	合計		
牛もも肉			魚 加 工 品	しらす干し			100 g 価格			
牛挽き肉				ツナ水煮			戻した状態で計算する			
				塩干物鰯			大豆 X2.2			
				練製品			他の豆 X2.2			
鶏レバー				合計			g	円	高野豆腐 ×6	
ウィンナー				合計			g	円	きくらげ ×7	
肉合計	g	円	魚合計			g	円	干し椎茸 X5		
100 g 価格		円	100 g 価格							

感想

2023年2月福岡

