

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(×0.4)				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)						
100 g 価格		円		養殖鯛(x0.45)				豆腐(木綿)		
ヨーグルト	g	円		太刀魚				豆腐(絹)		
卵				ぎんざけ				納豆		
品名	正味 g	金額		合計			g	円	高野豆腐（戻し）	
卵（×0.85）			そ の 他 の 生 魚 （ 貝 類 含 む ）	さけ				油揚げ		
合計	g	円		あじ(x0.45)				おかから		
				まぐろ				きな粉		
100 g 価格		円		かつお				ごま		
肉				たら				くるみ		
品名	正味 g	金額		きびなご(x0.65)						
豚肩ロース				いさき(x0.55)				豆類合計	g	円
豚もも肉				いか (0.75)				100 g 価格 円		
豚挽き肉				えび (0.85)				芋		
				あさり (x0.4)				品名	正味 g	金額
鶏もも肉							じゃがいも (×0.9)			
鶏むね肉							さつまいも (×0.91)			
鶏挽き肉							里芋（×0.85）			
骨付き（0.55）										
			合計			g	円	合計	g	円
牛肩ロース			魚 加 工 品	しらす干し			g	100 g 価格 円		
牛もも肉				ツナ水煮				戻した状態で計算する 大豆 x2.2 他の豆 x2.2 高野豆腐 ×6 きくらげ ×7 干し椎茸 x5 きな粉 ×2.2		
牛挽き肉				塩干物鰯						
				練製品						
鶏レバー				鯖水煮缶						
ウィンナー										
				合計			g	円		
肉合計	g	円	魚合計			g	円			
100 g 価格		円	100 g 価格				円			

買い物調べ NO2 (1週間～10日間) 年 月 日～ 月 日

方面 最寄 氏名

青 菜				白くて重たい野菜				他の野菜			
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
ほうれん草 (×0.9)				大根 (×0.9)				きゅうり (×0.98)			
小松菜 (×0.85)				玉ねぎ (×0.95)				レタス (×0.98)			
春菊 (×0.99)				キャベツ (×0.85)				ごぼう (×0.9)			
青梗菜 (×0.85)				もやし				茄子 (×0.9)			
ニラ (×0.95)				白菜 (×0.94)				セロリ (×0.65)			
青ネギ (×0.93)				かぶ (×0.9)				深ねぎ(X0.6)			
サラダ菜 (×0.9)				合計		g	円	蓮根 (×0.8)			
モロヘイヤ				色の濃い野菜				筍 (茹で)			
				人参 (×0.97)				こんにゃく			
				かぼちゃ (×0.95)				切り干し大根 (X5)			
				トマト (×0.97)				生椎茸 (X0.8)			
				ピーマン (×0.85)				しめじ(X0.9)			
合計		g	円	いんげん (×0.97)				えのき茸			
100 g 価格 円				ブロッコリー				きくらげ (×7)			
果物				オクラ (×0.85)							
品名	購入 g	正味量g	金額								
みかん (×0.8)											
他の柑橘類											
リンゴ (0.85)											
バナナ (0.6)											
キウイ (0.85)				合計		g	円	合計		g	円
いちご (0.98)				100 g 価格				100 g 価格			
柿 (0.9)				果物可食率				海藻			
ブドウ (0.85)				アボガド (0.7) 西瓜 (0.6) 桃 (0.85)				ひじき (×9)			
				いちご (0.98) ぶどう(0.85)				わかめ (×6)			
				オレンジ (0.65) 八朔 (0.65)				焼きのり			
合計		g	円	夏みかん (0.55) レモン (0.97)				合計			
100 g 価格 円								100 g 価格 円			