

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		
普通牛乳			いわし(×0.4)				大豆(茹で)			ほうれん草				大根			きゅうり		
低脂肪牛乳			さば(×0.5)				枝豆			(×0.9)				(×0.9)			(×0.98)		
牛乳合計	g	円	n さんま(×0.65)				いんげん豆類(茹で)			小松菜				玉ねぎ			レタス		
100g価格		円	3 ぶり				小豆(茹で)			(×0.85)				(×0.95)			(×0.98)		
チーズ	g	円	の さわら(×0.7)				豆腐(木綿)			春菊				キャベツ			ごぼう		
100g価格		円	多い 養殖鯛(×0.45)				豆腐(絹)			(×0.99)				(×0.85)			(×0.9)		
ヨーグルト	g	円	い ぎんざけ				納豆			青梗菜				もやし			茄子		
卵			魚 合計	高野豆腐(戻し)			ニラ			白菜			セロリ						
品名	正味g	金額		油揚げ			おから			青ネギ			かぶ			深ねぎ(×0.6)			
卵(×0.85)				さけ			きな粉(×2.2)			(×0.93)			(×0.9)						
合計	g	円		あじ(×0.45)			ごま			サラダ菜			合計			蓮根			
100g価格		円		まぐろ			くるみ			(×0.9)			100g価格			(×0.8)			
肉				他			かつお			モロヘイヤ			色の濃い野菜			筍(茹で)			
品名	正味g	金額		たら			豆類合計			人参			切り干し大根						
豚肩ロース				きびなご(×0.65)			100g価格			(×0.97)			(X5)						
豚もも肉				いさき(×0.55)			芋			かぼちゃ			きくらげ(×7)						
豚挽き肉				いか(0.75)			品名 正味g 金額			(×0.95)			生椎茸(×0.8)						
鶏もも肉				えび(0.85)			じゃがいも			トマト			しめじ(×0.9)						
鶏むね肉				あさり(×0.4)			(×0.9)			さつまいも			えのき茸(×0.85)						
鶏挽き肉							(×0.91)			合計			ピーマン			こんにゃく			
骨付き(0.55)							里芋(×0.85)			100g価格			100g価格						
										果物			いんげん(×0.97)						
牛肩ロース				合計			合計			品名 購入g 正味量g 金額			ブロッコリー						
牛もも肉				しらす干し			100g価格			みかん(×0.8)			オクラ(×0.85)						
牛挽き肉				ツナ水煮缶			戻した状態で計算する			他の柑橘類									
鶏レバー				塩干物鰯			大豆 X2.2			リンゴ(0.85)									
ウィンナー				練製品			他の豆 X2.2			バナナ(0.6)									
				さば水煮缶			きな粉 X2.2			キウイ(0.85)			合計			100g価格			
				合計			高野豆腐 ×6			いちご(0.98)			柿(0.9)			100g価格			
肉合計	g	円		100g価格			きくらげ ×7			干し椎茸 ×5			ブドウ(0.85)			果物可食率			
100g価格	円	円		100g価格									アボガド(0.7) 西瓜(0.6) 桃(0.85)			ひじき(×9)			
感想													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			
													夏みかん(0.55) レモン(0.97)			合計			
													100g価格			100g価格			