

買い物調べ（1週間～10日間）	年	月	日～	月	日	年代	代	家族人数	方面	最寄	氏名	2025年8月福岡
-----------------	---	---	----	---	---	----	---	------	----	----	----	-----------

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(×0.4)				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			(×0.9)				(×0.9)				(×0.98)			
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				レタス			
100 g 価格		円		ぶり				小豆(茹で)			(×0.85)				(×0.95)				(×0.98)			
チーズ	g	円		さわら (x0.7)							春菊				キャベツ				ごぼう			
100 g 価格		円		養殖鯛(x0.45)				豆腐(木綿)			(×0.99)				(×0.85)				(×0.9)			
ヨーグルト	g	円		太刀魚				豆腐(絹)			青梗菜				もやし				茄子			
卵				ぎんざけ				納豆			(×0.85)								(×0.9)			
品名	正味 g	金額						高野豆腐 (戻し)			ニラ				白菜				セロリ			
卵 (×0.85)				合計		g	円	油揚げ			(×0.95)				かぶ				(×0.65)			
合計	g	円	そ の 他 の 生 魚 (貝類含む)	さけ				きな粉(×2.2)			青ネギ				(×0.9)				深ねぎ(X0.6)			
100 g 価格		円		あじ(X0.45)				ごま			サラダ菜				合計		g	円	蓮根			
肉				まぐろ				くるみ			(×0.9)			100 g 価格				(×0.8)				
品名	正味 g	金額		かつお							モロヘイヤ			色の濃い野菜			筍 (茹で)					
豚肩ロース				たら				豆類合計	g	円				人参				切り干し大根				
豚もも肉				きびなご(X0.65)				100 g 価格			円			(×0.97)				(X5)				
豚挽き肉				いさぎ(X0.55)				芋						かぼちゃ				きくらげ (×7)				
				いか (0.75)				品名	正味 g	金額				(×0.95)				生椎茸 (X0.8)				
鶏もも肉				えび (0.85)				じゃがいも						トマト				しめじ(X0.9)				
鶏むね肉				あさり (X0.4)				(×0.9)						(×0.97)				えのき茸(×0.85)				
鶏挽き肉							さつまいも						ピーマン				こんにゃく					
骨付き (0.55)							(×0.91)			合計		g	円	(×0.85)								
							里芋 (×0.85)			100 g 価格			円	いんげん								
										果物												
牛肩ロース			合計		g	円	合計	g	円	品名	購入 g	正味量g	金額	ブロッコリー								
牛もも肉			魚加工品	しらす干し		g	100 g 価格			円	みかん											
牛挽き肉				ツナ水煮缶			戻した状態で計算する				(×0.8)				オクラ							
				塩干物鰯			大豆	X2.2		他の柑橘類					(×0.85)							
鶏レバー				練製品			他の豆	X2.2														
ウィンナー				さば水煮缶			きな粉	X2.2		リンゴ (0.85)												
				合計		g	円	高野豆腐	×6	バナナ (0.6)												
肉合計	g	円	合計		g	円	きくらげ	×7	キウイ (0.85)					合計		g	円	合計		g	円	
100 g 価格		円	100 g 価格			円	干し椎茸	×5	いちご (0.98)					100 g 価格				100 g 価格			円	
感想									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				g	円	
									100 g 価格			円				100 g 価格			円			