

食費予算を考えるための目安 (2022年)

※30～49才の女子 1ヵ月の食費 (分量は正味の目方)

※無断転載禁止

副 食 物	食 品	1日の目安の量	食品の組み合わせ	1日の予算												
		牛乳・乳製品	205g	牛乳 200g・チーズ 5g	47 円											
	卵	40	1週間に中くらいの鶏卵 5個位	16												
	肉・魚	100	肉と魚は 1:1 の割合で	190												
	豆・大豆製品	70	豆腐、納豆、油揚げ、豆類、胡麻など	37												
	野 菜	400	<table style="border: none; width: 100%;"> <tr> <td style="border: none;">〔 青菜</td> <td style="border: none; text-align: right;">60g</td> <td style="border: none;">〕</td> <td style="border: none;"></td> </tr> <tr> <td style="border: none;">〔 芋(じゃがいもを主に)</td> <td style="border: none; text-align: right;">50g</td> <td style="border: none;">〕</td> <td style="border: none;"></td> </tr> <tr> <td style="border: none;">〔 その他の野菜</td> <td style="border: none; text-align: right;">290g</td> <td style="border: none;">〕</td> <td style="border: none;"></td> </tr> </table>	〔 青菜	60g	〕		〔 芋(じゃがいもを主に)	50g	〕		〔 その他の野菜	290g	〕		196
〔 青菜	60g	〕														
〔 芋(じゃがいもを主に)	50g	〕														
〔 その他の野菜	290g	〕														
	果 物	150	季節の果物を中心に	104												
副食物費 1日 590円として 1ヵ月 (30日) 17,700円 (キリのよい数字にします)																
主 食	食 品	1ヵ月の分量	費 用													
	米 (胚芽米 1/3 含)	4.95 kg	1回 95g (ご飯にして約 200g) × 52食	2,063 円												
	食パン	5斤	1回 1/6斤として 30食	1,000												
	乾麺	720g	1回 90gとして 8食	468												
	小麦粉など	240g		269												
1日穀類 240gの内訳 1食はパン、2食はご飯、うち週2回は麺類として計算																
主 食 費 1ヵ月 3,800円																
調 味 料	食 品	1ヵ月の分量	費 用													
	味噌	300g	1日 10gとして良質のものを	135 円												
	しょうゆ	300ml		60												
	食塩	110g		12												
	砂糖	600g	1日 20gとして (黒砂糖 5g含む)	225												
	バター	90g		180												
	植物油	360g		198												
	酢	200ml		60												
その他調味料、だし類、香辛料、お茶など				1,030												
この中に嗜好品、酒類は入っていないので必要なら加える																
調 味 料 費 1ヵ月 1,900円																

女子 (30～49才) 1人1ヵ月の食費予算 副食物費 17,700円 主食費 3,800円 調味料費 1,900円 合 計 23,400円

わが家の1ヵ月食費予算 副食物費 円 主食費 円 調味料費 円 合 計 円
