

# 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

	食 品	1日の目安の量	食品の組み合わせ	1日の予算												
副 食 物	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													
<b>副食物費 1日 590円として 1ヵ月 (30日) 17,700円</b> <small>(キリのよい数字にします)</small>																
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																
<b>主 食 費 1ヵ月 3,800円</b>																
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																
<b>調 味 料 費 1ヵ月 1,900円</b>																

1

**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
<b>合 計</b>	<b>23,400円</b>

1

**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
<b>合 計</b>	<b>円</b>