

- 1 家族の年齢、性別を記入して、右のページからあてはまる数字を書き入れます。
- 2 給食やばぼ毎日が移植する家族がいれば、「給食、昼食分について」の表を参考に、その分を減らします。
- 3 100g単価に、予算の目安の量をかけて100で割ります。
例：牛乳(19円×1000g)÷100=190円

かぞくの 年齢・性別	食品群		卵	肉・魚	豆・ ごま・ 大豆製品	野菜			果物	
	牛乳	チーズ				青菜	その他の 野菜	芋		
1										
	合計(1日の目安の量)									
2	給食・外食分*									
	給食分を引いた量 (予算の目安の量)	g	g	g	g	g	g	g	g	
3	100g単価	20円	145円	40円	168円	48円	57円	43円	34円	60円
	1日の金額	円	円	円	円	円	円	円	円	
	1日のおかず代(割合額)	(上段の合計)							円	

100g単価は横浜近隣の友の会員が買いものしたものから、割り出した金額。地域によって多少こととなりますが、この数字を参考にしてみてください