

JAPAN

JAPAN

Familie Ukita in Kodaira

EIN WOCHENBEDARF IM MAI

Gesamtausgaben für Lebens- und Genussmittel in einer Woche: ca. 246 EUR

Getreide und andere stärkehaltige Lebensmittel	2,5 kg Reis 2,4 kg Kartoffeln 700 g dänisches Weißbrot 600 g Weißmehl 500 g Sato Imo (eine Art Yamswurzel) 1,5 kg Nudeln 350 g Toastbrot 230 g Paniermehl
Milchprodukte	750 ml Vollmilch 340 g Joghurt 250 g Butter
Fleisch, Fisch und Eier	1,2 kg Regenbogenforellen 1 kg Schinken 10 Eier 600 g frische Sardinen 500 g Venusmuscheln 500 g Tintenfisch 500 g Makrele 500 g Schweinefilet 440 g Thunfisch-Sashimi 420 g Bonito 380 g Makrelenhecht 370 g Stint 360 g Aal 340 g Sashimi von weißem Thunfisch 320 g Thunfisch in Dosen 1,2 kg Schweinefleisch 220 g Frühstücksspeck 210 g frittierte Rindfleisch-Kartoffelfrikadellen (TK) 100g Sashimi von der Meerbrasse 100 g New Corned Beef (ein Gemisch aus Rind- und Pferdefleisch)
Obst, Gemüse, Nüsse	4,5 kg Wassermelone 2 kg Cantaloupe-Melone 1,25 kg Bananen 1,1 kg Äpfel 1 kg Grapefruit 750 g Erdbeeren 200 g Kirschen (Dose) 2,2 kg Gemüsezwiebeln 1,8 kg grüne Paprikaschoten 1,6 kg Gurken 1,5 kg Daikon (Japanischer Rettich) 1,3 kg Koloquinte (auch Okinawa-Zucchini genannt) 1 kg weicher Tofu 900 g Tomaten 550 g Möhren 500 g Erbsen (Dose) 450 g Brokkoli 450 g Kopfsalat 450 g frischer Spinat 400 g Edamame (grüne Sojabohnen, TK) 300 g grüner Spargel 300 g grüne Bohnen (TK) 300 g gemischtes Gemüse (TK) 250 g Bambussprossen 250 g weißer Spargel (Dose) 225 g Schallotten 170 g Shiitakepilze 170 g Daikon-Sprossen 160 g frische Wakame-Algen 50 g gebratener Tofu 50 g getrocknete Nori-Alge 50 g getrocknete Wakame-Alge
Öle, Würzmittel und Saucen	600 g Zucker 280 g Grillsauce 280 g weißer Miso (zur Bereitung von Suppe) 250 g Margarine 250 ml Salatöl 200 g Sesamöl 180 ml Sauce aus schwarzen Sojabohnen 170 g frischer Ingwer 160 g Mayonnaise 280 ml Reiswein zum Kochen 140 ml Sojasauce 140 g Orangenmarmelade 140 g Erdbeerkonfitüre 140 ml Essig 100 ml Austernsauce 100 ml Tonkatsusauce 100 ml Kaffee weißer 100 g Salz 80 g chinesische Würzsauce 80 g Ketchup 75 g Sesamkörner 70 g Honig 70 ml Zitronensaft 65 ml Kimchipaste (koreanische Chinakohl-Paste) 60 ml Soja-Salatdressing 50 ml Olivenöl 40 g scharfer Senf 40 g gemahlene weiße Sesamkörner 20 g schwarzer Pfeffer
Snacks und Süßigkeiten	4 kleine Kuchen 450 g Kekse 280 g Brötchen mit Cremefüllung 250 g Kartoffelchips 250 g Ringe mit Cremefüllung 150 g Schokoladenkuchen
Fertiggerichte und Instantprodukte	1,2 kg Instantnudeln 350 g Pfannkuchenmischung 600 g Pastasauce mit Hackfleisch 250 g getrockneter Algensalat 250 g Fleischbouillonwürfel 75 g Yaki Fu (getrocknetes Gluten, mit Weizenmehl gebacken, das als Suppeneinlage verwendet wird) 240 g chinesische Klößchen (TK) 150 g Instant-Fischbouillon 75 g Tütensuppe 75 g Algen-Reisbällchen-Mix 24 g Instantsuppe mit Ei
Getränke	2,1 l Bier 2 l Cola 2 l Orangenlimonade 2 l Zitronenlimonade 1,75 l Sake 70 g Instant-Kaffee 60 g grüner Tee 56 g weißer Tee 50 g Schwarztee Leitungswasser zum Trinken und Kochen
Sonstiges	4 Päckchen Zigaretten (für Kazuo)

