

献立を見ながら作れる♪ 買い物リスト

曜日	 献立
月	
火	
水	
木	
金	
土	
日	

 買い物リスト	
	野菜・果物
	肉・魚
	加工品・卵・乳製品
	お惣菜
	その他

☐曜日は冷蔵庫をお片づけして、食べきり・使いきり！

誘惑に負けないで！必要なものを必要なだけ買いましょう。