

Weekly Meal Plan

shoppingLIST

野菜

魚介・肉

その他

/	㊦
/	㊦
/	㊦
/	㊦
/	㊦
/	㊦
/	㊦
/	㊦

- | | | | | |
|----------|------------|----------------|----------|--------|
| たまねぎ | 鶏ガラスープ(粉末) | お茶漬け | アルミホイル | お弁当冷蔵 |
| にんじん | コンソメ(粉末) | ふりかけ | ラップ | 冷凍からあげ |
| じゃがいも | コンソメ(固形) | | キッチンペーパー | 冷凍ギョーザ |
| きのこ2種 | うどんスープ | 麦茶パック | ゴミ袋(15L) | 冷凍カツ |
| 豆腐 | ほんだし | | 指定ゴミ袋(大) | 冷凍うどん |
| ウインナー | めんつゆ | お麩 | ナイロン袋(小) | 冷凍たこやき |
| しろす | 醤油 | 乾燥わかめ | 使い捨てゴム手袋 | 冷凍コロッケ |
| ミートボール | みりん | かつおぶし | 排水口ネット | アイス |
| ベーコン | 料理酒 | | | |
| 牛乳 | 味噌 | ツナ缶 | 食器洗剤 | |
| コーヒー牛乳 | | コーン缶 | 食洗器洗剤 | |
| ヨーグルト | サラダ油 | | お風呂洗剤 | |
| チーズ | ごま油 | マカロニ | ジェルボール | |
| たまご | | パスタ | ハンドソープ | |
| コーンフレーク | ドレッシング | パスタソース | ポティソープ | |
| ジャム | ケチャップ | | シャンプー | |
| 食パン | マヨネーズ | ミニどん兵衛 | コンティショナー | |
| 肉まん | オイスターソース | インスタントラーメン | トイレトPP | |
| カレールゥ | 中濃ソース | インスタント味噌汁 | BOXティッシュ | |
| ハヤシライスルゥ | とんかつソース | コーンポタージュ(白色) | | |
| シチュールゥ | 生姜チューブ | コーンクリームスープ(黄色) | | |
| レトルトカレー | にんにくチューブ | | | |
| レトルトハヤシ | | | | |