

Weekly Meal Plan

shoppingLIST

野菜

魚介・肉

その他

/  
Su

/  
Su

/  
Mo

/  
Tu

/  
We

/  
Th

/  
F

- |          |            |                |          |        |
|----------|------------|----------------|----------|--------|
| 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TPP   |        |
| 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  |            |                |          |        |

Weekly Meal Plan

shoppingLIST

野菜

魚介・肉

その他

/  
Su

/  
Su

/  
Th

/  
Su

/  
Th

/  
Su

/  
Th

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