

お買い物リスト

★献立★

ここがポイント!

① 料理に使う食材を記載

バランスよく!

② 冷蔵庫等にある食材をチェック!

③ 購入する食材を記載

材料

主食 (ご飯、パン、めん等)

主菜 (肉、魚、卵、大豆製品等)

副菜 (野菜、きのこ、海藻等)

その他 (果物、牛乳・乳製品等)

ストック

お買い物リスト

主食 (ご飯、パン、めん等)

主菜 (肉、魚、卵、大豆製品等)

副菜 (野菜、きのこ、海藻等)

その他 (果物、牛乳・乳製品等)

お買い物マップ ~スーパーマーケット編~

肉

魚・魚介類

麺

牛乳・乳製品

パン・米

赤・黄・緑の食材をバランスよく購入しましょう

1食に揃えたい組み合わせ

主菜

主食

副菜

上手に摂りたいもの

果物

牛乳・乳製品

水分

大豆製品
卵

海藻

果物

野菜

地域の食材・季節の食材で
栄養価もアップ!

※売り場の配置は店舗によって異なります。