

食品買い物リスト

果物

バナナ
りんご
みかん

野菜

玉ねぎ
にんじん
トマト
きゅうり
レタス
フリルレタス
大根
キャベツ
白菜
なす
長ネギ
生姜
大葉
にんにく
じゃがいも
ごぼう
にら
しめじ
えのき
もやし
さといも
れんこん
たけのこ
フキ
カブ

お肉

ハム
ベーコン
ウインナー

卵

卵

パン・ジャム・はちみつ

食パン
レーズンバターロール
(ロールパン・スティックパン)
はちみつ

冷凍食品

チャーハン

・・・冷凍食品つづき

お弁当材料

コーン

そら豆

グリーンピース

えだまめ

お菓子

ボトルガム

乳製品

牛乳

豆乳

ヨーグルト

クリームチーズ

カマンベールチーズ

豆腐・納豆・こんにやく

厚揚げ

納豆

こんにやく

漬物・キムチ・佃煮・煮豆

梅干し

紅しょうが

キムチ

ごま昆布

しそ昆布

ドレッシング

フレンチドレッシング

和風ドレッシング

その他ドレッシング

調味料

味噌

本だし

中華あじ

コンソメ

しょうゆ

めんつゆ

焼き肉のたれ

砂糖

塩

酢

すし酢

ポン酢

料理酒

みりん

サラダ油

オリーブオイル

ごま油

マヨネーズ

ケチャップ

ソース

わさび

こしょう

七味

カレー粉

シチュー粉

麺類

ラーメン

イタリアン

スパゲッティ麺5分

たらこスパゲッティの素

ペペロンチーノの素

乾物

かつお節

海苔

ふえるわかめ

缶詰

ツナ缶

粉類

小麦粉

パン粉

片栗粉

飲料・酒

コーヒー・紅茶

インスタントコーヒー

アイスコーヒー

コーヒーミルク

茶葉・粉末

茶葉

その他

日用消耗品買い物リスト

キッチン

食器用洗剤
食洗器用洗剤
キッチンブリーチ
キッチン用アルコール除菌
クリームクレンザー

キッチンスポンジ
ステンレスたわし

半透明ごみ袋45ℓ
半透明手つきゴミ袋
ポリ袋
自立型 水切りゴミ袋
排水口 水切り袋
新聞ゴミ袋
ジプロック

ラップミニ
ラップミニミニ
アルミホイル
キッチンペーパー
固めるテンプル

トイレ

トイレ用洗剤
トイレブリーチ
トイレゴミ袋
流せるトイレクリーナー

お風呂

お風呂洗剤つめかえ
シャンプー
リンス
石鹸
ボディークリーム
カビ取り

洗面所

ハンドソープ
歯ブラシ
歯磨き粉
うがい薬
洗濯洗剤
柔軟剤

ティッシュ類・その他

トイレットペーパー
箱ティッシュ
ポケットティッシュ
目薬
バンドエイド
ホカロン



その他

買い物リストの使い方

(食料・日用品共通)

- ① 1枚の用紙に2ページ分をプリントアウト↑(数枚余分にプリントアウトして冷蔵庫に貼っておくと便利)
- ② 週に一度程度、リストを見ながら在庫チェック! 足りない品物を○で囲む(品目がない場合は「その他」に書く)
- ③ 両用紙を手にも、買い物をする。買ったものは線を引いて消す

※決まった曜日に在庫をチェックし、まとめ買いすると時短になります(^_^)☆

※食品リストには、「肉・魚」などのメイン食材は載っていません。買い出し前に1週間分の食事メニューを決めて、必要なものをプラスしてください

