



4週間分の晩ごはん ほぼ使い切り お買い物リスト

～使い方～

1週目							2週目							3週目							4週目						
買い物 1回目	1日目 献立	2日目 献立	3日目 献立	買い物 2回目	4日目 献立	5日目 献立	6日目 献立	7日目 献立	買い物 1回目	1日目 献立	2日目 献立	3日目 献立	買い物 2回目	4日目 献立	5日目 献立	6日目 献立	7日目 献立	買い物 1回目	1日目 献立	2日目 献立	3日目 献立	買い物 2回目	4日目 献立	5日目 献立	6日目 献立	7日目 献立	

前週に購入した材料を翌週利用

前週に購入した材料を翌週利用

前週に購入した材料を翌週利用

・4日目以降の献立を作るには2回目の買い物が必要です。ご注意ください。

・「白米」はお買い物リストから除いています。予めご了承ください。

・購入品数を減らすため、前週で購入した材料を使うケースがあります。
そのため、1週目から順番に利用していない場合は、「今週からはじめた方は以下の購入も必要です」欄の材料も追加でご購入ください。

・家に既にある材料や、お買い物時にカゴへ材料を追加した時には、分かりやすくする為にリストの□にチェックを付けましょう。

よく使う共通の調味料

<input type="checkbox"/>	砂糖	<input type="checkbox"/>	塩	<input type="checkbox"/>	胡椒
<input type="checkbox"/>	トマトケチャップ	<input type="checkbox"/>	マヨネーズ	<input type="checkbox"/>	中濃ソース
<input type="checkbox"/>	オイスターソース	<input type="checkbox"/>	薄力粉	<input type="checkbox"/>	片栗粉
<input type="checkbox"/>	みりん	<input type="checkbox"/>	酒	<input type="checkbox"/>	醤油
<input type="checkbox"/>	麺つゆ(三倍濃縮)	<input type="checkbox"/>	ポン酢	<input type="checkbox"/>	酢
<input type="checkbox"/>	レモン汁	<input type="checkbox"/>	油	<input type="checkbox"/>	ゴマ油
<input type="checkbox"/>	オリーブオイル	<input type="checkbox"/>	バター	<input type="checkbox"/>	味噌
<input type="checkbox"/>	カツオ出汁(顆粒)	<input type="checkbox"/>	白だし	<input type="checkbox"/>	鶏ガラ出汁(顆粒)
<input type="checkbox"/>	コンソメ	<input type="checkbox"/>	おろしニンニク	<input type="checkbox"/>	ゴマ(白)

食材のお買い物リストは次ページへ



4週間分の晩ごはん ほぼ使い切り お買い物リスト

1週目

1週目1回目 買い出しリスト(2人分) 食材(数量/概量)

<input type="checkbox"/>	豚ロース(200g/100g×2枚)	<input type="checkbox"/>	鶏モモ肉(240g/120g×2枚)
<input type="checkbox"/>	サーモン(200g/100g×2枚)	<input type="checkbox"/>	大葉(8g/8枚)
<input type="checkbox"/>	ニンジン(293g/2本)	<input type="checkbox"/>	小松菜(150g/1束)
<input type="checkbox"/>	長ネギ(210g/2本)	<input type="checkbox"/>	大根(700g/1本)
<input type="checkbox"/>	キュウリ(250g/3本)	<input type="checkbox"/>	ホウレン草(250g/2束)
<input type="checkbox"/>	カブ(カブの葉20g)(80g/1個)	<input type="checkbox"/>	鰹節(2g/小袋1つ)
<input type="checkbox"/>	葉ネギ(1束)	<input type="checkbox"/>	ショウガ(1個)
<input type="checkbox"/>	ニンニク(1個)		

1週目2回目 買い出しリスト(2人分) 食材(数量/概量)

<input type="checkbox"/>	豚肩ロース(薄切り)(200g)	<input type="checkbox"/>	鶏挽肉(160g)
<input type="checkbox"/>	豚挽肉(80g)	<input type="checkbox"/>	鶏モモ肉(240g/120g×2枚)
<input type="checkbox"/>	ベーコン(20g)	<input type="checkbox"/>	キャベツ(360g/1/2玉)
<input type="checkbox"/>	コーン(缶詰)(120g)	<input type="checkbox"/>	タマネギ(50g/1個)
<input type="checkbox"/>	ナス(280g/4本)	<input type="checkbox"/>	バジル(2g/1パック)
<input type="checkbox"/>	プチトマト(120g/12個)	<input type="checkbox"/>	チンゲンサイ(160g/2株)
<input type="checkbox"/>	なめたけ(瓶)(70g)	<input type="checkbox"/>	卵(9個)

この週の特別な調味料

<input type="checkbox"/>	ワインビネガー(1回目)	<input type="checkbox"/>	七味唐辛子(1回目)
<input type="checkbox"/>	粉チーズ(1回目)	<input type="checkbox"/>	パセリ粉(1回目)
<input type="checkbox"/>	ハチミツ(2回目)		



4週間分の晩ごはん ほぼ使い切り お買い物リスト

2週目

2週目1回目 買い出しリスト(2人分) 食材(数量/概量)

<input type="checkbox"/>	豚肩ロース(薄切り)(200g)	<input type="checkbox"/>	合挽肉(150g)
<input type="checkbox"/>	鶏モモ肉(240g/100g×2枚)	<input type="checkbox"/>	アンチョビ(15g/1缶)
<input type="checkbox"/>	長イモ(200g)	<input type="checkbox"/>	カイワレ大根(8g/1パック)
<input type="checkbox"/>	大葉(1g/1枚)	<input type="checkbox"/>	ニンジン(220g/2本)
<input type="checkbox"/>	大根(270g/1/2本)	<input type="checkbox"/>	パプリカ(赤)(150g/1個)
<input type="checkbox"/>	ピーマン(80g/2個)	<input type="checkbox"/>	キュウリ(230g/3本)
<input type="checkbox"/>	生パセリ(1束)		

今週からはじめた方は以下の購入も必要です

<input type="checkbox"/>	ナス(160g/2本)	<input type="checkbox"/>	ショウガ(1個)
<input type="checkbox"/>	キャベツ(150g/1/4玉)	<input type="checkbox"/>	なめたけ(30g)
<input type="checkbox"/>	ニンニク(7g)	<input type="checkbox"/>	チンゲンサイ(60g)

2週目2回目 買い出しリスト(2人分) 食材(数量/概量)

<input type="checkbox"/>	カジキマグロ(200g/2枚)	<input type="checkbox"/>	鶏挽肉(150g)
<input type="checkbox"/>	豚肩ロース(薄切り)(140g)	<input type="checkbox"/>	鶏モモ肉(220g)
<input type="checkbox"/>	カニカマボコ(24g/1パック)	<input type="checkbox"/>	レタス(80g/1/2玉)
<input type="checkbox"/>	ジャガイモ(75g/1個)	<input type="checkbox"/>	小松菜(150g/1束)
<input type="checkbox"/>	エノキ(150g/1束)	<input type="checkbox"/>	タマネギ(200g/1個)
<input type="checkbox"/>	キムチ(80g)	<input type="checkbox"/>	シメジ(110g/2袋)
<input type="checkbox"/>	ブロッコリー(120g/1株)	<input type="checkbox"/>	エリンギ(50g/1パック)
<input type="checkbox"/>	葉ネギ(1束)		

今週からはじめた方は以下の購入も必要です

<input type="checkbox"/>	卵(200g/4個)	<input type="checkbox"/>	ニンニク(4.6g)
--------------------------	------------	--------------------------	------------

この週の特別な調味料

<input type="checkbox"/>	からし(1回目)	<input type="checkbox"/>	ナツメグパウダー(1回目)
<input type="checkbox"/>	オレガノパウダー(2回目)	<input type="checkbox"/>	バジル粉(2回目)
<input type="checkbox"/>	練り梅(2回目)		



4週間分の晩ごはん ほぼ使い切り お買い物リスト

3週目

3週目1回目 買い出しリスト(2人分) 食材(数量/概量)

<input type="checkbox"/>	豚ロース(200g/2枚)	<input type="checkbox"/>	鶏モモ肉(200g)
<input type="checkbox"/>	生サバ(200g/100g×2枚)	<input type="checkbox"/>	ジャガイモ(305g/2個)
<input type="checkbox"/>	ピーマン(200g/5個)	<input type="checkbox"/>	ニンジン(155g/1本)
<input type="checkbox"/>	ナス(480g/6本)	<input type="checkbox"/>	ショウガ(38g/1個)
<input type="checkbox"/>	オクラ(120g/15本)	<input type="checkbox"/>	トマト(80g/1個)
<input type="checkbox"/>	キャベツ(320g/1/2玉)	<input type="checkbox"/>	タマネギ(315g/2個)
<input type="checkbox"/>	ワカメ(乾燥)(1袋)	<input type="checkbox"/>	ヨーグルト(30g)
<input type="checkbox"/>	ニンニク(1片)		

今週からはじめた方は以下の購入も必要です

<input type="checkbox"/>	生パセリ(1束)	<input type="checkbox"/>	葉ネギ(1束)
--------------------------	----------	--------------------------	---------

3週目2回目 買い出しリスト(2人分) 食材(数量/概量)

<input type="checkbox"/>	豚肩ロース(薄切り)(180g)	<input type="checkbox"/>	合挽肉(120g)
<input type="checkbox"/>	鶏モモ肉(240g/120g×2枚)	<input type="checkbox"/>	豚挽肉(150g)
<input type="checkbox"/>	卵(3個)	<input type="checkbox"/>	チンゲンサイ(200g/2株)
<input type="checkbox"/>	セロリ(180g/2本)	<input type="checkbox"/>	ニラ(120g/2束)
<input type="checkbox"/>	モヤシ(80g/1袋)	<input type="checkbox"/>	ホウレン草(280g/2束)
<input type="checkbox"/>	トマト(缶詰)(200g/1缶)	<input type="checkbox"/>	ツナ(缶詰)(70g/1缶)
<input type="checkbox"/>	春雨(20g)		

この週の特別な調味料

<input type="checkbox"/>	オレガノパウダー(1回目)	<input type="checkbox"/>	バジル粉(1回目)
<input type="checkbox"/>	練り梅(1回目)	<input type="checkbox"/>	カレー粉(1,2回目)
<input type="checkbox"/>	薄口しょうゆ(2回目)	<input type="checkbox"/>	ゴマ(黒)(2回目)
<input type="checkbox"/>	七味唐辛子(2回目)		



4週間分の晩ごはん ほぼ使い切り お買い物リスト

4週目

4週目1回目 買い出しリスト(2人分) 食材(数量/概量)

<input type="checkbox"/>	牛小間(180g)	<input type="checkbox"/>	豚挽肉(180g)
<input type="checkbox"/>	豚ロース(200g/100×2枚)	<input type="checkbox"/>	トマト(300g/2個)
<input type="checkbox"/>	生パセリ(1束)	<input type="checkbox"/>	白菜(380g/1/4個)
<input type="checkbox"/>	タマネギ(330g/2個)	<input type="checkbox"/>	チンゲンサイ(200g/2株)
<input type="checkbox"/>	ショウガ(46g/1個)	<input type="checkbox"/>	ニンジン(70g/1本)
<input type="checkbox"/>	葉ネギ(10g/1束)	<input type="checkbox"/>	コーン(缶詰)(230g)
<input type="checkbox"/>	切干し大根(15g/1袋)	<input type="checkbox"/>	油揚げ(10g/1枚)

今週からはじめた方は以下の購入も必要です

<input type="checkbox"/>	ニンニク(1個)	<input type="checkbox"/>	ナス(40g)
<input type="checkbox"/>	ホウレンソウ(200g)		

4週目2回目 買い出しリスト(2人分) 食材(数量/概量)

<input type="checkbox"/>	鶏モモ肉(一口大用)(250g)	<input type="checkbox"/>	鶏モモ肉(240g/120g×2枚)
<input type="checkbox"/>	豚肩ロース(薄切り)(200g)	<input type="checkbox"/>	アジ(200g)
<input type="checkbox"/>	ベーコン(20g)	<input type="checkbox"/>	ミツバ(5g)
<input type="checkbox"/>	大豆(水煮or蒸し)(50g)	<input type="checkbox"/>	パプリカ(赤)(80g/1個)
<input type="checkbox"/>	ピーマン(80g/2個)	<input type="checkbox"/>	キャベツ(450g/1個)
<input type="checkbox"/>	キュウリ(200g/2本)	<input type="checkbox"/>	大根(300g/1/2本)
<input type="checkbox"/>	プチトマト(160g/16個)	<input type="checkbox"/>	大葉(2g/2個)
<input type="checkbox"/>	モヤシ(100g/1/2袋)		

今週からはじめた方は以下の購入も必要です

<input type="checkbox"/>	鰹節(2g/小袋1つ)	<input type="checkbox"/>	ワカメ(乾燥)(4g)
--------------------------	-------------	--------------------------	-------------

この週の特別な調味料

<input type="checkbox"/>	豆板醤(1,2回目)	<input type="checkbox"/>	薄口しょうゆ(1回目)
--------------------------	------------	--------------------------	-------------