

🍌🍎🍇🍓🍅 *買い物メモ* 🍆🍅🍌🍆🍇

____月 ____日(____)

《作るもの》

・

・

冷蔵庫の中を確認した

その他食品庫の中を確認した

+α!
在庫をスマホで撮影

| | |
|--------------------------|--------------------------|
| 肉・魚・卵・乳製品 | 冷凍食品 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | その他 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 野菜類など | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | 調味料 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

●ニースNeeds : 必要な物 / ○ウォンツWants : 欲しい物

🍌🍎🍇🍓🍅 *買い物メモ* 🍆🍅🍌🍆🍇

____月 ____日(____)

《作るもの》

・

・

冷蔵庫の中を確認した

その他食品庫の中を確認した

+α!
在庫をスマホで撮影

| | |
|--------------------------|--------------------------|
| 肉・魚・卵・乳製品 | 冷凍食品 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | その他 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 野菜類など | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | 調味料 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

●ニースNeeds : 必要な物 / ○ウォンツWants : 欲しい物

🍌🍎🍇🍓🍅 *買い物メモ* 🍆🍅🍌🍆🍇

____月 ____日(____)

《作るもの》

・

・

冷蔵庫の中を確認した

その他食品庫の中を確認した

+α!
在庫をスマホで撮影

| | |
|--------------------------|--------------------------|
| 肉・魚・卵・乳製品 | 冷凍食品 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | その他 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 野菜類など | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | 調味料 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

●ニースNeeds : 必要な物 / ○ウォンツWants : 欲しい物

🍌🍎🍇🍓🍅 *買い物メモ* 🍆🍅🍌🍆🍇

____月 ____日(____)

《作るもの》

・

・

冷蔵庫の中を確認した

その他食品庫の中を確認した

+α!
在庫をスマホで撮影

| | |
|--------------------------|--------------------------|
| 肉・魚・卵・乳製品 | 冷凍食品 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | その他 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 野菜類など | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | 調味料 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

●ニースNeeds : 必要な物 / ○ウォンツWants : 欲しい物