






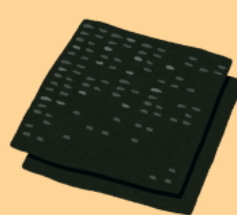








けんこう 買いものメモ ①～⑥をまんべんなく食べるために

グループ	食品	わたしがよく買うおかず (惣菜、トピト・冷凍食品、缶詰)	家にあるもの	 きょうの買いものリスト		
①	 魚、貝 いか、たこ、かに ねり製品					
	 牛肉、豚肉、鶏肉 肉加工食品					
	 たまご					
	 大豆、豆腐、納豆 生揚げ、がんもどき、油揚げ 湯葉、きなこ					
②	 牛乳 チーズ ヨーグルト					
	 めざし しらす干し					
	 わかめ こんぶ のり					
③	 にんじん、ほうれん草 こまつな、かぼちゃ ブロッコリー、ピーマン					
④	 キャベツ、はくさい、ねぎ、 たまねぎ、だいこん、なす きゅうり、もやし、きのこ					
	 りんご、みかん、バナナ パイナップル、キウイフルーツ いちご、すいか もも、ぶどう					
⑤	 ごはん、パン うどん、そば スパゲッティ、もち					
	 ジャがいも さつまいも さといも					
⑥	 サラダ油、バター マーガリン、マヨネーズ ドレッシング、ごま					