

# 献立シート

集客パートナー TAKESHI

日							
メイン料理							
サラダなど							
汁物							

買い物リスト

# 例

日	1/25	26	27	28	29	30	31
メイン料理	カレー	唐揚げ	シャケのムニエル	パスタ	肉じゃが	ラーメン	豚の生姜焼き
サラダなど	ポテサラ	←	ツナサラダ	←	大根サラダ	←	
汁物	シチュー	豆腐の味噌汁	わかめの味噌汁	コンソメスープ			卵スープ

## 買い物リスト

鶏肉、シャケ、パスタ、ジャガイモ、豚肉など