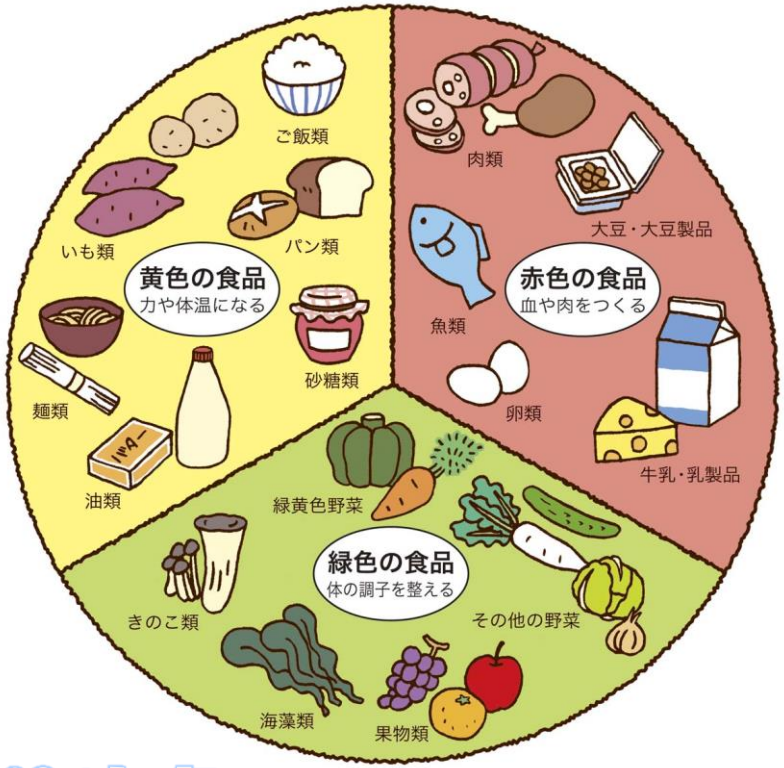
冷蔵庫の中身チェック表

捨てる食材を減らすエコ ＆ バランスの良い食生活を！



冷蔵庫

色で栄養バランスチェック！
偏りなく食べられているかな？

食品	消費期限	メモ
	／　／　／	●●●
	／　／　／	●●●
	／　／　／	●●●
	／　／　／	●●●
	／　／　／	●●●
	／　／　／	●●●
	／　／　／	●●●
	／　／　／	●●●
	／　／　／	●●●
	／　／　／	●●●
	／　／　／	●●●
	／　／　／	●●●
	／　／　／	●●●

※消費期限が書いてないものは、いつまでに食べるかの目標を書きましょう

冷凍庫

食品	入れた日	メモ
	月　日	
	月　日	
	月　日	
	月　日	
	月　日	
	月　日	