

식사 계획

주차 식사 계획 _____

써버려야 하는 재료	그 재료로 만들 수 있는 메뉴	그 메뉴를 만드는데 추가로 구매해야 하는 재료

	아침	점심	저녁	간식
월요일				
화요일				
수요일				
목요일				
금요일				
토요일				
일요일				



**Seattle
Public
Utilities**

음식 낭비를 줄이는 방법에 관한 정보는 이곳을 참고하세요:
seattle.gov/util/stopfoodwaste

쇼핑 목록

과일 & 야채

품목	수량

냉동 식품

품목	수량

육류 & 단백질

품목	수량

유제품 & 달걀

품목	수량

베이커리

품목	수량

포장/캔/대량 구매 식품

품목	수량

음료 & 간식

품목	수량

기타

품목	수량