冷蔵庫チェック！モニター調査票

【調査期間　10月16日～10月30日】

10月16日	10月23日	10月30日
金	金	金

【記載例】

◉毎週金曜日は「冷蔵庫チェックの日」
◉在庫確認して余分な買い物に注意
◉チェックしたら〇を入れてください。

▸金曜日以外の日にも，チェックして捨てずにすんだものや捨てたものあれば調査票へご記入願います。

日にち	曜日	品名・料理名	量　※わかる範囲	捨てた理由　▼該当するものに〇をしてください						捨てたもののうち、もらったものは〇	未使用・未開封のまま捨てた場合は〇
				鮮度落ち	食べ残し	期限切れ	買いすぎ	作りすぎ	その他		
11	金	☐捨てた　☑捨てずにすんだ ミニトマト	10 グラム・本・(個)・枚・袋・（　）								
15	火	☑捨てた　☐捨てずにすんだ カレーライス	お茶碗1杯分 グラム・本・個・枚・袋・（　）		〇			〇			
18	金	☑捨てた　☐捨てずにすんだ アジ	7 グラム・本・個・枚・袋・（匹）	〇						〇	
〃	〃	☐捨てた　☑捨てずにすんだ 牛乳	500 グラム・本・個・枚・袋・（ｍｌ）								
〃	〃	☑捨てた　☐捨てずにすんだ 焼きそば麺	3 グラム・本・個・枚・(袋)・（　）			〇					〇
		☐捨てた　☐捨てずにすんだ	グラム・本・個・枚・匹・（　）								