

おせちの材料

- 数の子
- いくら
- ほたて貝
- 有頭えび
- たこ
- 八つ頭
- 栗きんとん
- 黒豆
- 伊達巻き
- 田作り(ごまめ)
- 昆布巻き
- 紅白かまぼこ
- 厚焼きたまご
- 焼豚
- 小魚甘露煮
- _____
- _____

紅白なます

- 大根
- にんじん
- ゆず
- 砂糖
- 塩
- 酢

お煮しめ

- こんにゃく
- ごぼう
- 干しいたけ
- さといも
- 大根
- にんじん
- れんこん
- さやえんどう
- 鶏もも肉
- たけのこ水煮
- くわい
- ぶき
- _____
- _____

おせちにあきたら

- ラーメン
- スパゲッティ
- カレー、シチュールウ
- 食パン
- 冷凍食品
- ピザ
- デザート
- 果物
- アイスクリーム
- _____
- _____

お正月のごちそう

- 牛ステーキ肉
- ローストビーフ
- まぐろ
- 鯛
- ぶり
- えび
- かに
- お刺身盛り合わせ
- スモークサーモン
- _____
- _____

飲み物・お菓子等

- ビール・発泡酒
- 缶チューハイ
- ノンアルコールビール
- 日本酒
- ワイン
- ウイスキー
- 焼酎
- おつまみ
- 日本茶
- 紅茶
- コーヒー
- お茶うけ菓子
- ジュース
- 牛乳

お鍋

- 白菜
- 春菊
- 長ねぎ
- ぶなしめじ
- えのきだけ
- しいたけ
- しらたき
- 豆腐、焼豆腐
- 卵
- 牛すき焼き用肉
- しゃぶしゃぶ用肉(牛・豚)
- 鶏肉
- かに
- えび
- ぶり
- たら
- _____

生活・台所用品

- 来客用品
(湯飲み・取り皿・小鉢・汁碗など)
- 割り箸
- つまようじ
- ラップ、アルミホイル
- 歯ブラシ
- 乾電池
- カセットコンロ・ボンベ
- _____

大そうじ用品

- ゴム手袋・軍手
- キッチン用洗剤
- 浴室・トイレ用洗剤
- ガラス用クリーナー
- ゴミ袋
- 電球、蛍光灯
- _____

おもち関連

- 切りもち
- のり
- ゆであずき
- きな粉
- あんこ
- 納豆
- 大根
- しょうゆ
- 焼き網
- _____

お雑煮

- もち
- 鶏肉
- にんじん
- かまぼこ
- 三つ葉
- ほうれん草
- 小松菜
- しいたけ
- 大根
- ゆず
- だし用昆布・かつお節
- _____

年越しそば

- そば
- めんつゆ
- 天ぷら各種、揚げ玉
- 七味唐辛子
- なんと巻き
- 油揚げ
- 三つ葉
- すりごま
- 長ねぎ、わけぎ
- _____

お年賀用品

- 年賀はがき
- 筆ペン
- お年玉袋
- のし袋
- _____

感染症対策

- マスク
- ハンドソープ
- 除菌ティッシュ
- 除菌スプレー
- ビニール手袋
- _____

年末の大そうじのポイントは「上から下へ・奥から手前へ」

☑ キッチン
頑固な油污は「重曹の入った洗剤+漬け置き」で
キッチンは、油污れがあるガスコンロ周りからスタート。

☑ トイレ・浴室・洗面所
カビ取り剤に多い塩素系の使用時は皮膚・目の保護を
トイレだけは、バイ菌などを外に広めないよう、
扉手前から奥にかけてそうじしましょう。

☑ リビング・各部屋
物が多いリビングや各部屋は、
そうじ前に不要な物の整理と片付けをしっかりと
天井・壁・家具・床の順に上から下へと汚れを落とし、
そうじ機をかけ、最後は水拭きできれいにしましょう。

☑ 床・廊下・玄関
玄関床はデッキブラシ、床の黒ずみ取りはメラミンボンジが最適
床や廊下は各部屋のそうじの最後に行えば
効率よくそうじをすることができます。

備えあれば憂いなし！

備蓄品の数量・賞味期限をチェックし、万全な体制で新年を迎えましょう

万一の災害に備え、できれば1週間分くらいの
食品を家庭で備蓄しておくことが重要と
いわれています

備蓄の一例(1週間大人2人の場合)

- ☑ 水 2L×6本
- ☑ パックごはん 6個
- ☑ 米 2kg×2袋
- ☑ カップ麺類 6個
- ☑ カセットボンベ 12本

他にレトルト食品・缶詰・お菓子類など
ご家庭の食生活にあわせて選びましょう。

ローリングストックで、新しいものを補充
ローリングストックとは、少し多めに備蓄品を買い置きし
ておき、賞味期限が迫ったものから普段の食事で消費し、
消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品を家庭
で備蓄する状態を保つための方法です。

少し多めの買い置きで
備える

食べたら 買えば足す

普段の食事で
食べる

※店舗によっては、お取り扱いのない商品もございます。 ※ _____ 欄に、お客様の必要な商品を記入して、ご利用ください。