

# Kế hoạch cho bữa ăn

Các bữa ăn trong tuần của \_\_\_\_\_

Thực phẩm tôi cần dùng hết	Các bữa ăn tôi có thể chế biến với thực phẩm đó	Các nguyên liệu tôi cần mua để hoàn tất các bữa ăn

	Bữa sáng	Bữa trưa	Bữa tối	Đồ ăn nhẹ
Thứ hai				
Thứ ba				
Thứ tư				
Thứ năm				
Thứ sáu				
Thứ bảy				
Chủ nhật				



**Seattle  
Public  
Utilities**

Để có các tài liệu tham khảo có thể giúp quý vị bớt lãng phí thực phẩm, hãy truy cập [seattle.gov/util/stopfoodwaste](http://seattle.gov/util/stopfoodwaste)

# Danh sách mua sắm

## Rau & Quả

Món hàng	Số lượng

## Thực phẩm đông lạnh

Món hàng	Số lượng

## Thịt & Các thực phẩm cung cấp đạm

Món hàng	Số lượng

## Sữa & trứng

Món hàng	Số lượng

## Cửa hàng bánh mì

Món hàng	Số lượng

## Thực phẩm đóng gói/đóng hộp/số lượng lớn

Món hàng	Số lượng

## Đồ uống & Đồ ăn nhẹ

Món hàng	Số lượng

## Linh tinh

Món hàng	Số lượng