

おひとり様様の食の工夫・こだわり・楽しみ方

関西単身けん 2021年7月10日

	メリット	デメリット	こだわっているところや工夫しているところ
内食 (自炊)	(安くつく)	(毎日毎食つくるのはめんどくさい)	(日持ちするものをじょうずに組み合わせる)
中食 (惣菜)	(コンビニ弁当は安いと思う)	(百貨店の総菜は高いものが多いように思う)	(コンビニ弁当は幕の内弁当的なものを買うようにしている)
外食	(自分でつくらないでいいので楽だ)	(高くつく)	