

＼考えるストレスから解放される／

1か月ラク献立表



@mamaemon

①メイン食材を決める（魚、鶏、豚、牛）

月

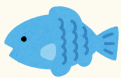
火

水

木

金

②鉄板メニューをリストアップする（それぞれ5～6個あれば十分！）

魚 

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

鶏 

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

豚 

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

牛 

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

③上のリストの中から、平日5日分のメニューを選ぶ

月

火

水

木

金

平日は1か月でだいたい25日。鉄板メニューが25種類あれば、
1か月かぶらずに献立が作れます！

／考えるストレスから解放される／



@mamaemon

記入例) 1か月ラク献立表

①メイン食材を決める（魚、鶏、豚、牛）

燃えるゴミの前日は魚にしてる！

月
魚 

火
鶏 

水
牛 

木
魚 

金
豚 

②鉄板メニューをリストアップする（それぞれ5～6個あれば十分！）

魚 

- ・サバの塩焼き（和）
- ・ししゃもの塩焼き（和）
- ・鮭の塩焼き（和）
- ・鮭のクリーム煮（洋）
- ・鮭ときのこのバター醤油（和）
- ・カレイの醤油麴煮（和）
- ・タラの蒸し焼き（和・洋・中）

鶏 

- ・鶏モモの照焼き（和）
- ・鶏むねのサラダチキン（洋）
- ・つくね（和）
- ・手羽元さっぱり煮（和・中）
- ・手羽元照焼き（和）
- ・手羽元の肉じゃが（和）
- ・手羽先唐揚げ（和）

部位を記しておくと、後で
買い物リストを作りやすい！

豚 

- ・しゃぶしゃぶ（和）
- ・野菜の肉巻き（和）
- ・生姜焼き（和）
- ・カレーライス（洋）
- ・肉じゃが（和）
- ・豚こま照焼き（和）

和・洋・中を
メモしておく
より便利！

牛 

- ・肉豆腐（和）
- ・麻婆豆腐（中）
- ・ドライカレー（洋）
- ・ミートソース（洋）
- ・タコライス（洋）
- ・牛すじおでん（和）
- ・煮込みハンバーグ（洋）

③上のリストの中から、平日5日分のメニューを選ぶ

月 

サバの塩焼き
（和）

火 

鶏モモ
照焼き
（和）

水 

麻婆豆腐
（中）

木 

鮭の塩焼き
（和）

金 

肉じゃが
（和）

平日は1か月でだいたい25日。鉄板メニューが25種類あれば、
1か月かぶらずに献立が作れます！