

月週の献立



月週の献立



| | | | | | | @mamacmon | | | | | | | @ mamacmon |
|--------|-----------|------|-------------|-------|----------|-----------|---|---------|--------------|-----------|----|--------------|------------|
| | 主食 | 主菜 | 副菜 | 副菜 | 汁物 | メモ | | 主食 | 主菜 | 副菜 | 副菜 | 汁物 | メモ |
| 月 | | | | | | | 月 | | | | | | |
| 火 | | | | | | | 火 | | | | | | |
| 水 | | | | , | | | 水 | | | | | | |
| 木 | | | | | | | 木 | | | | | | |
| 金 | | | | | | | 金 | | | | | | |
| rh 1+1 | 千米五 立7 /4 | ナカハイ | t> / \ == : | , #/m | ±° → / - | ブルたわキオト | | 1千米五 立口 | (+ + + ı , - | - + > / > | | 7 1 <i>1</i> | 1111 25 12 |

- ・肉は種類・部位を書いておくと買い物リストがスムーズに作れます >
- ・旬や代替案をAIに頼むと、特売や品切れにも柔軟に対応できます☆♪
- ・彩り(緑・赤・黄)をペンでマークすれば、茶色ごはんを卒業! 見た目も気分もパッと明るくなります■■ Ver. 1
- ・肉は種類・部位を書いておくと、買い物リストに書き出しやすい
- ・魚は旬や代替案をAIに頼むと、買い物時に柔軟に対応できる
- ・彩り(緑・赤・黄)をペンでマークすれば、 茶色ごはんを卒業! 見た目も気分もパッと明るくなります■■ Ver. 1



月週の献立



| | | | | | | @mamaemon |
|---|----|----|----|----|----|-----------|
| | 主食 | 主菜 | 副菜 | 副菜 | 汁物 | メモ |
| 月 | | | | | | |
| 火 | | | | | | |
| 水 | | | | | | |
| 木 | | | | , | | |
| 金 | | | | | | |

- ・必要な項目だけ記入OK。
- 朝食のパターンを見える化してムダを減らそう
- ・家族の好みや食べた記録を残すと、翌週の準備が スムーズになります⊁



◯◯ 買い物リスト ◯◯





野菜 🍼



肉・魚

卵・豆 🍆

調味料 🍶

冷凍・加工❤

乳製品 🍰

消耗品 🧼

その他

買い物前のチェックリスト

- □冷蔵庫の残り物 □調味料の量 □冷蔵庫の空き
- □日用品在庫 □家族のメモ □クーポン

Ver. 1