



月 週の献立



	主食	主菜	副菜	副菜	汁物	メモ
月						
火						
水						
木						
金						

- ・肉は種類・部位を書いておくとい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



月 週の献立



	主食	主菜	副菜	副菜	汁物	メモ
月						
火						
水						
木						
金						

- ・肉は種類・部位を書いておくとい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



	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🌟

Ver. 1



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