



月 週の献立



@mamaemon

	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



@mamaemon

	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、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 ✨

Ver. 1



買い物リスト



@mamaemon

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



月 週の献立



@mamaemon

	主食	主菜	副菜	副菜	汁物	メモ
月						
火						
水						
木						
金						
土						
日						



月 週の献立



@mamaemon

	主食	主菜	副菜	副菜	汁物	メモ
月						
火						
水						
木						
金						
土						
日						



月 週の献立



@mamaemon

	主食	主菜	副菜	副菜	汁物	メモ
月						
火						
水						
木						
金						
土						
日						



買い物リスト



@mamaemon

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

1 か月ラク献立表【 】



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

④メモ・フィードバック

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！