

わたしと家族の「食」1週間ゆるシュミレーションシート

2016年 月 日記入。

◆まずはメニューの大枠をとらえてみましょう。

今週つくりたいメニュー	
今週の最楽メニュー計画	
今週の常備菜計画	
来週の私を救う! 最楽メニュー仕込み計画	

◆スケジュールに落とししてみましょう。

	()土	()日	()月	()火	()水	()木	()金
忙しさ予測(5段階★)							
私のおもな日程 TODO							
家族の日程 イベント 保育園の献立メモなど							
おおまかな献立 (朝食)							
おおまかな献立 (夕飯こども編)							
おおまかな献立 (夕飯おとな編)							
下準備計画							

◆必要な材料・切れそうな調味料など、書き出してみましょう。

買い物リスト いつどう買う? ()	現在の在庫状況
最近私の食べたいもの 行きたいお店。	いつにする?()
最近作ってみたいもの。	
★今週大切にしたいこと。	★フリースペース