

						(例)	(例)
	月	火	水	木	金	土	日
第一週						唐揚げ	ラーメン
第二週						トンカツ	マック
第三週						焼肉	ファミレス
第四週						ハンバーグ	ケンタッキー

土曜日・日曜日は表にあるように、好きな食べ物を食べる日にします。これを中心に考えて、平日は何を食べるかを考えてもいいよ。