

3 AM PM

MARCH

10TH WEEK / 3 / 2023

3	M	T	W	T	F	S	6	4	M	T	W	T	F	S	8
							1								1
							2								2
							3								3
							4								4
							5								5
							6								6
							7								7
							8								8
							9								9
							10								10
							11								11
							12								12
							13								13
							14								14
							15								15
							16								16
							17								17
							18								18
							19								19
							20								20
							21								21
							22								22
							23								23
							24								24
							25								25
							26								26
							27								27
							28								28
							29								29
							30								30
							31								31

6 MON 7:30 朝ヨガ 9:30 在宅 18:30 夕食 **今週もナイト**!!!

7 TUE 在宅 16:00 早退 ⇒ 通院 夕食 **録画ドラマ**

8 WED **出社DAY** 19:00 → 20:30 Movie Night! 夕食

9 THU **有給DAY** ① 美容院 10:30~ ② 友だちカフェ 14:30~ ③ スーパーで食材買出し!

10 FRI **出社DAY** LUNCH TIME イチオビのコーヒーとBLTサンド!

11 SAT **掃除** ☆ ぞうじ トイレ おふろ

12 SUN 10:00 野外マーケット出店 ⇒ ナチュラルワインテイasting会

- 今週のTODO!**
- ✓ MTの資料 (3月4日K)
 - ✓ マーケット準備
 - ✓ 冷凍食品買入

今週のおうちごはん

MON 白ワイン サバのみそ煮 ポロネーゼ

10日は2割引の日!!

TUE サラミのピザ **PIZZA!!**

THU やせしめごはん サバのみそ煮、みそしる、こまつなのおひたし

体温チェック!

月	36.6
火	36.5
水	36.5
木	36.6
金	36.6
土	36.5
日	36.4

今週のカフェログ

3/10 中目黒のカフェ **Healthy!** veggie! 3/11 本社近 **Powerful!**