

	朝	昼食	コロ鍋用豆腐	豆腐の準備	ドーナツ作成	ドーナツ消費	もやし予定
月曜日	作業無し	豆腐料理D	冷凍C	豆腐水漬けA	減量団子D	ドーナツC	もやし6日目
火曜日	豆腐作成A	もやし料理	当日A	無し	夜ドーナツA	減量団子D	もやし収穫/水漬け
水曜日	作業無し	うどん料理	冷凍A	豆腐水漬け	無し	ドーナツA	もやし設置日
木曜日	豆腐作成B	肉料理	当日B	無し	夜ドーナツB	ドーナツA	もやし2日目
金曜日	作業無し	魚料理	冷凍B	豆腐水漬け	無し	ドーナツB	もやし3日目
土曜日	豆腐作成C	ゴーヤ料理	当日C	無し	夜ドーナツC	ドーナツB	もやし4日目
日曜日	豆腐水漬け	恭子ランチ	夕食なし	豆腐作成D	無し	ドーナツC	もやし5日目