



januari

R E N C A N A M E N U M A K A N

senin

sarapan

makan siang

makan malam

menu favorit

selasa

sarapan

makan siang

makan malam

rabu

sarapan

makan siang

makan malam

daftar belanja

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

kamis

sarapan

makan siang

makan malam

jumat

sarapan

makan siang

makan malam

sabtu

sarapan

makan siang

makan malam

minggu

sarapan

makan siang

makan malam



september

R E N C A N A M E N U M A K A N

senin	sarapan	makan siang	makan malam	menu favorit _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____	
	selasa	sarapan	makan siang		makan malam
rabu	sarapan	makan siang	makan malam		daftar belanja ○ _____ ○ _____ ○ _____ ○ _____ ○ _____ ○ _____ ○ _____ ○ _____ ○ _____ ○ _____ ○ _____ ○ _____ ○ _____ ○ _____ ○ _____
	kamis	sarapan	makan siang		
jumat	sarapan	makan siang	makan malam		
	sabtu	sarapan	makan siang		
minggu	sarapan	makan siang	makan malam		



oktober

RENCANA MENU MAKAN

senin	sarapan	makan siang	makan malam	menu favorit _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____
selasa	sarapan	makan siang	makan malam	
rabu	sarapan	makan siang	makan malam	
kamis	sarapan	makan siang	makan malam	daftar belanja ○ _____
jumat	sarapan	makan siang	makan malam	
sabtu	sarapan	makan siang	makan malam	
minggu	sarapan	makan siang	makan malam	



desember

R E N C A N A M E N U M A K A N

senin	sarapan	makan siang	makan malam	menu favorit _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____	
selasa	sarapan	makan siang	makan malam		
rabu	sarapan	makan siang	makan malam		
kamis	sarapan	makan siang	makan malam		daftar belanja ○ _____
jumat	sarapan	makan siang	makan malam		
sabtu	sarapan	makan siang	makan malam		
minggu	sarapan	makan siang	makan malam		