

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
5:00							
6:00	寝てる	寝てる	寝てる	寝てる	寝てる	寝てる	寝てる
7:00	歯磨き等	歯磨き等	歯磨き等	歯磨き等	歯磨き等		
8:00							
9:00	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	歯磨き等	歯磨き等
10:00						ご飯	ご飯
11:00							
12:00	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
19:00							
20:00							
21:00	お風呂+寝る準備	お風呂+寝る準備	お風呂+寝る準備	お風呂+寝る準備	お風呂+寝る準備	お風呂+寝る準備	お風呂+寝る準備
22:00							
23:00	寝てる	寝てる	寝てる	寝てる	寝てる	寝てる	寝てる
0:00							