


JANUARY MEAL PLAN

2025

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
29	30	31		2 <u>Big Mac</u> <u>Lettuce Wraps</u>	3 <u>Ranch Baked</u> <u>Pork Chops</u>	4 <u>Chicken Wrap</u> <u>with Bacon and</u> <u>Avacado</u>
5 <u>Spinach</u> <u>Lasagna</u>	6 <u>Sheet Pan</u> <u>Sausage &</u> <u>Veggies</u>	7 <u>Marry</u> <u>Me</u> <u>Chicken</u>	8 <u>Teriyaki</u> <u>Meatballs</u>	9 <u>Chicken</u> <u>Alfredo</u> <u>with</u> <u>Broccoli</u>	10 <u>Fish</u> <u>Taco</u> <u>Bowls</u>	11 <u>Zucchini</u> <u>Crust</u> <u>Pizza</u>
12 <u>Lemon</u> <u>Chicken</u>	13 <u>Balsamic</u> <u>Steak and</u> <u>Gorgonzola</u> <u>Salad</u>	14 <u>Roasted</u> <u>Chili Lime</u> <u>Cod</u>	15 <u>Mediterranean</u> <u>Grilled</u> <u>Chicken Thighs</u>	16 <u>Cheesy</u> <u>Ground Beef</u> <u>Cauliflower</u> <u>Casserole</u>	17 <u>Cashew</u> <u>Chicken</u> <u>Lettuce</u> <u>Wraps</u>	18 <u>Garlic Butter Steak</u> <u>with Brussels</u> <u>Sprouts and</u> <u>Butternut Squash</u>
19 <u>Shrimp &</u> <u>Steak</u> <u>Kabobs</u>	20 <u>Mexican</u> <u>Cheesy</u> <u>Chicken</u> <u>Skillet</u>	21 <u>Slow</u> <u>Cooker</u> <u>Italian Beef</u>	22 <u>Italian</u> <u>Chicken</u> <u>with Veggies</u>	23 <u>Grill</u> <u>Chicken</u> <u>Cobb Ceasar</u> <u>Salad</u>	24 <u>Beef & Broccoli</u> <u>With</u> <u>Cauliflower Rice</u>	25 <u>Shrimp</u> <u>Boil</u>
26 <u>Parmesan</u> <u>Dijon</u> <u>Pork Chops</u>	27 <u>Bruchetta</u> <u>Chicken</u> <u>Casserole</u>	28 <u>Loaded</u> <u>Burger</u> <u>Bowls</u>	29 <u>Fiesta</u> <u>Lime</u> <u>Chicken</u>	30 <u>Eggroll</u> <u>In A Bowl</u> <u>&</u> <u>Egg Drop Soup</u>	31 <u>Chicken</u> <u>Burrito</u> <u>Bowls</u>	1