			年																													
			月																													
		例	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
(例)洗い物	10p	一																														
(例)料理	10p	下																														
合計		40																														