

Monthly Meal Plan

January 2027

SUN	MON	TUE	WED	THUR	FRI	SAT
					1 <u>Slow Cooker</u> <u>Mississippi</u> <u>Pot Roast</u>	2 <u>Potato</u> <u>Curry</u>
3 <u>Spinach</u> <u>Bacon</u> <u>Quiche</u>	4 <u>Sausage</u> <u>Casserole</u>	5 <u>Spicy Air</u> <u>Fryer</u> <u>Chicken</u> <u>Nuggets</u>	6 <u>Beef and</u> <u>Broccoli</u> <u>Stir Fry</u>	7 <u>High</u> <u>Protein</u> <u>Chicken</u> <u>Corn Salad</u>	8 <u>Sweet</u> <u>Potato</u> <u>Skillet</u>	9 <u>Hot Honey</u> <u>Halloumi</u> <u>Salad</u>
10 <u>Gochujang</u> <u>Chicken</u> <u>Meatballs</u>	11 <u>Kale and</u> <u>White Bean</u> <u>Soup</u>	12 <u>Eggplant</u> <u>Casserole</u>	13 <u>Oven</u> <u>Roasted</u> <u>Chicken</u> <u>and</u> <u>Potatoes</u>	14 <u>Shredded</u> <u>Beef</u> <u>Sliders/Sa</u> <u>ndwiches</u>	15 <u>Stuffed</u> <u>Acorn</u> <u>Squash with</u> <u>Mushrooms</u>	16 <u>Bacon</u> <u>Wrapped</u> <u>Meatloaf</u>
17 <u>Air Fryer</u> <u>Chicken</u> <u>Drumsticks</u>	18 <u>Creamy</u> <u>Vegan</u> <u>Tortilla</u> <u>Soup</u>	19 <u>Sweet and</u> <u>Sour</u> <u>Chicken</u>	20 <u>Homemad</u> <u>e Tomato</u> <u>Sauce for</u> <u>Pasta</u>	21 <u>Crockpot</u> <u>Honey</u> <u>Garlic</u> <u>Chicken</u>	22 <u>Pumpkin</u> <u>Carrot</u> <u>Soup</u>	23 <u>Chicken</u> <u>Shawarma</u> <u>Bowl</u>
24/31 <u>Seared Ahi</u> <u>Tuna</u> ----- <u>Baked</u> <u>Chicken</u> <u>Orzo</u>	25 <u>Italian</u> <u>Sausage</u> <u>and</u> <u>Broccoli</u> <u>Pasta</u>	26 <u>Stuffed</u> <u>Mushrooms</u> <u>with Black</u> <u>Lentils</u>	27 <u>Air Fryer</u> <u>Crispy</u> <u>Chicken</u> <u>Fillet</u>	28 <u>Lightened</u> <u>Up Creole</u> <u>Stew</u>	29 <u>Crockpot</u> <u>Tortellini</u>	30 <u>Glass</u> <u>Noodles</u> <u>Chicken</u> <u>Stir Fry</u>