

	月	火	水	木	金	土	日		
C	4	40 ホットするね! RAB 45 テレビショッピング	40 ホットするね! RAB 45 テレビショッピング	40 ホットするね! RAB 45 テレビショッピング	40 ホットするね! RAB 45 テレビショッピング	40 ホットするね! RAB 45 テレビショッピング	40 ホットするね! RAB 45 テレビショッピング		
	5	Oha!4 NEWS LIVE あさ一番 てるてる天気					RAB NTV	40 ホットするね! RAB 45 テレビショッピング	
	6	フイフイ!					NTV	15 NNNニュース・サンデー 30 笑点 (NTV) (RAB)	
	7	フイフイ!					NTV	00 皆さんの目撃! 30 皆さんの目撃!	
	8	スッキリ #sukkiri					NTV	00 ゴリ夢中 / あなたとRAB	
B	9	スッキリ #sukkiri					NTV	25 東奥日報ニュース RAB 30 NNNストレイトニュース (RAB)	
	10	25 日本の子カラ (民教協) (RAB) 55 月曜スペシャル	25 テレビショッピング 55 テレビショッピング	25 水曜スペシャル	25 木曜スペシャル	25 遠くへ行きたい (YTV) 55 テレビショッピング	10 15 ゲストルーム / 知っ得サイエンス (再) 30 土曜ローター	10 25 東奥日報ニュース RAB 30 NNNストレイトニュース (RAB) 40 E5いい旅 (再) 45 キュービ-3分クッキング (RAB) 55 旅の風景	
	11	ホットするね! RAB NNNストレイトニュース 東奥日報ニュース・天気予報 キュービ-3分クッキング					NTV (RAB) NTV (RAB) NTV (RAB) NTV (RAB)	25 東奥日報ニュース RAB 30 NNNストレイトニュース (RAB) 40 男子ごはん	
	12	ヒレカツ					NTV	10 YOUは何しに日本へ? 55 ホットするね! RAB	10 12 丸投げの気持ち HEATING GURU
	13	ヒレカツ					NTV	00 土曜スペシャル	40 ビッグサンデー
特B	14	情報三軒屋					YTV	00 ニノさん (NTV)	00 サンデーSP
	15	情報三軒屋					YTV	00 土曜パラダイス	00
	16	50 月曜情報便 (RAB) 20 しまじろうのわお!	50 単発番組	50 ホットするね! RAB 55 所さんの学校では教えてくれないそこんトコロ!	50 テレビショッピング 55 木曜スペシャル	50 フイフイ!	55 ホットするね! RAB 00 news every. サタデー 20 東奥日報ニュース・天気予報 30 僕のヒーローアカデミア	00 笑点 30 笑点	
	17	news every.					NTV	00 笑点 30 笑点	00 笑点 30 笑点
	18	RAB ニュースリーダー					RAB	00 笑点 30 笑点	00 笑点 30 笑点
A	19	00 77の歴史人 (RAB)	00 尖塔サウザン	00 笑点	00 得する損	00 沸騰	00 笑点	00 笑点	
	20	00 笑点	56 笑点	56 笑点	56 笑点	56 笑点	56 笑点	56 笑点	
	21	00 笑点	54 東奥日報N・天気 RAB 00 世界仰天ニュース	54 東奥日報N・天気 RAB 00 笑点	54 東奥日報N・天気 RAB 00 笑点	54 東奥日報N・天気 RAB 00 笑点	54 東奥日報N・天気 RAB 00 笑点	54 東奥日報N・天気 RAB 00 笑点	
	22	54 RING LINK HEART (RAB) 57 天気予報	54 E5いい旅 (RAB) 57 天気予報	54 食のココロ (RAB) 57 天気予報	54 サンデー 暮らしの知恵袋 (RAB) 57 天気予報	54 笑点	54 笑点	54 笑点	
	23	NEWS ZERO					NTV	00 笑点	00 笑点
特B	24	59 ブラチナイト NTV 月曜から夜ふかし	59 ブラチナイト NTV ウチのガヤがすみません!	59 ブラチナイト NTV ナカイの窓	59 ブラチナイト YTV 探偵が早すぎる	59 ブラチナイト NTV another sky	59 ブラチナイト NTV another sky	59 ブラチナイト NTV another sky	
	25	54 オーダーさん (CTV) 19 ホットするね! RAB 24 採用! フリップNEWS (CTV)	54 火曜ミッドナイト	54 浜ちゃんが! (YTV) 24 ブレイク!	54 ホットするね! RAB 57 木曜ミッドナイト	54 ホットするね! RAB 59 バスリズム02	54 ホットするね! RAB 59 バスリズム02	54 ホットするね! RAB 59 バスリズム02	
	26	54 テレビショッピング	51 スーパーロックライン	54 キョウシメインフォメーション	54 テレビショッピング	56 金曜ミッドナイト	56 金曜ミッドナイト	56 金曜ミッドナイト	
	27	54 ホットするね! RAB 59 NEWS24	51 テレビショッピング 21 ホットするね! RAB 26 NEWS24	54 テレビショッピング 30 テレビショッピング	54 ホットするね! RAB 59 NEWS24	56 テレビショッピング 26 ホットするね! RAB 31 NEWS24	56 テレビショッピング 26 ホットするね! RAB 31 NEWS24	56 テレビショッピング 26 ホットするね! RAB 31 NEWS24	
	28	NEWS ZERO					NTV	00 笑点	00 笑点
C	29	NEWS ZERO					NTV	00 笑点	00 笑点
	30	NEWS ZERO					NTV	00 笑点	00 笑点
	31	NEWS ZERO					NTV	00 笑点	00 笑点
	32	NEWS ZERO					NTV	00 笑点	00 笑点
	33	NEWS ZERO					NTV	00 笑点	00 笑点