

			朝食	昼食	間食	夕食	合計	体重		
2	11	水	587	959		754	2300	107		
	12	木	441	668	108	1070	2287			
	13	金	400	629	87	663	1779			
	14	土	388	723		866	1977			
	15	日	479	686		731	1896			
	16	月	573	685		外食	3000			
	17	火	130	600		824	1554	105.6		1
	18	水	671	330		508	1509	105.8		2
	19	木	600	626	108	716	2050			
	20	金	620	796		697	2113			
	21	土	452	716		587	1755			
	22	日	427	359		700	1486			
	23	月	600	679		958	2237			
	24	火	350	800		746	1896	103.6		3
	25	水	725	835	150	392	2102	103.6		4
	26	木	366	739	87	387	1579			
	27	金	583	619	288	732	2222		500	
	28	土	414	674	36	2300	3424		525	
3	1	日	480	603		875	1958		179	
	2	月	597	628	143	778	2146		179	
	3	火	665	350	189	560	1764	102	TR+700	5
	4	水	911	800		555	2266	100.8	TR+270	6
	5	木	674	657		412	1743		314	
	6	金	560	550	112	508	1730		314	
	7	土	417	725	112	350	1604		314	
	8	日	531	597	227	650	2005		538	
	9	月	669	604	112	504	1889		314	
	10	火	563	925			1488	98.5	TR+228	7
	11	水	740	900		459	2099	97.6	TR+300	8
	12	木	656	572		774	2002		443	
	13	金	417	682	79	532	1710		264	
	14	土	475	564	118	775	1932		600	
	15	日	508	553	221	548	1830		600	
	16	月	383	660	56	433	1532		206	
	17	火	252	600	162	1028	2042	96	TR+264	9
	18	水	590	950		591	2131		163	
	19	木	400	594	152	435	1581		369	
	20	金	336	549	108	700	1693		308	
	21	土	425	765	281	400	1871		520	
	22	日	406	553	198	550	1707		554	
	23	月	586	701	99	411	1797		369	
	24	火	468	800		770	2038	94.3	TR+362	10
	25	水	379	1250		528	2157	94.6	TR+362	11
	26	木	510	775	218	587	2090		544	
	27	金	498	530	154	698	1880		547	
	28	土	503	648	75	527	1753		664	
	29	日	481	604	237	221	1543			
	30	月	415	594	143	1115	2267		587	
	31	火	278	1000	149	837	2264	92.8	TR+298	12
4	1	水	206	891		571	1668	92.3	TR+537	13
	2	木	487	550	158	539	1734		358	
	3	金	480	776	76	623	1955		358	
	4	土	440	780	150	765	2135		179	
	5	日	553	681	216	486	1936		417	
	6	月	557	684		886	2127		237	
	7	火	288	800		879	1967	91.3	TR+415	14
	8	水	334	444	100	450	1328	91.1	TR+474	15