Hさま			朝食	昼食	間食	夕食	合計	トレーニング等	体重	
4	20	月	787	669	0	1085	2541			
	21	火	400	501	0	405	1306			
	22	水	294	405	0	飲み会	＊＊＊			
	23	木	378	451	30	400	1259		**61**	**1**
	24	金	345	578	50	200	1173			
	25	土	276	290	0	562	1128			
	26	日	204	438	0	680	1322			
	27	月	336	455	0	166	957		**60.9**	**2**
	28	火	347	315	0	390	1080			
	29	水	277	544	0	460	1281			
	30	木	334	575	56	415	1380		**61.3**	**3**
5	1	金	216	700	0	475	1391			
	2	土	307	396	0	395	1098			
	3	日	221	233	0	413	867			
	4	月	274	374	0	433	1081	ラン（軽く）		
	5	火	247	411	36	458	1152	ラン（30分）		
	6	水	325	389	265	325	1304	ウォーキング（40分）		
	7	木	274	249	50	475	1048		**60**	**4**
	8	金	274	325	0	280	879	8530歩		
	9	土	274	348	0	686	1308	バレー練習		
	10	日	319	407	0	152	878	バレー4試合		
	11	月	275	425	0	455	1155	一万歩	**★59.6★**	**5**
	12	火	274	320	0	515	1109	一万歩		
	13	水	319	180	113	447	1059	一万歩		
	14	木	216	700	0	380	1296	一万歩	**★58.8★**	**6**
	15	金	274	548	0	360	1182	一万歩		
	16	土	216	260	0	859	1335	ラン（30分）		
	17	日	237	195	0	350	782	高野山		
	18	月	274	270	0	339	883	一万歩	**58.6**	**7**
	19	火	274	346	0	250	870	9577歩		
	20	水	274	723	0	237	1234	バレー＋12146歩		
	21	木	274	130	0	600	1004	9717歩	甲子園	
	22	金	274	325	0	290	889	7119歩	**★57.8★**	
	23	土	90	264	0	425	779	10069歩		
	24	日	105	375	0	396	876	11230歩		
	25	月	274	202	50	610	1136	10524歩	**57.3**	**8**
	26	火	274	338	0	507	1119	8126歩		
	27	水	274	504	0	270	1048	バレー2試合＋10318歩		
	28	木	297	500	0	407	1204	106334歩	**57.1**	**9**
	29	金	274	298	0	362	934	残業。夕食遅い	57.5	
	30	土	216	96	148	428	888	10881歩		
	31	日	263	278	219	304	1064	12057歩		
	1	月	274	439	0	293	1006	9123歩　膝不調	**57.2**	**10**
	2	火	274	376	96	390	1136	7223歩　膝不調		
	3	水	274	330	0	275	879	6462歩　膝不調		
	4	木	274	221	40	375	910	10732歩	**★56.6★**	
	5	金	274	297	25	221	817	6633歩		**11**
	6	土	216	549	0	325	1090	12954歩		
	7	日	216	957	0	183	1356	9606歩		
	8	月	274	218	0	670	1162	10400歩	**56.2**	**12**
	9	火	274	440	0	373	1087	7939歩		
	10	水	274	333	50	440	1097	12127歩(Jogあり)		
	11	木	274	483	160	275	1192	10534歩	**★55.5★**	**13**
	12	金	274	195	60	157	686	8414歩　バレー90分		
	13	土	236	346	0	291	873	40分ラン		
	14	日	216	212	93	316	837	10709歩		
	15	月	274	639	72	237	1222	10164歩	**55.3**	**14**
	16	火	274	224	0	285	783	7043歩		
	17	水	259	288	0	387	934	11280歩		
	18	木							**★55.0★**	**15**