

			朝食	昼食	間食	夕食	合計	体重	運動	
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		夕食	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	288	7
	11	水	740	900		459	2099	97.6	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	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	362	10
	25	水	379	1250		528	2157	94.6	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	298	12
4	1	水	206	891		571	1668	92.3	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	415	14
	8	水	334	444	100	450	1328	91.1	474	15

4	9	木	471	783	108	629	1991		444	
	10	金	553	663	108	1174	2498			
	11	土	330	595	259	632	1816		533	
	12	日	546	595	274	618	2033		355	
	13	月	0	932	0	1218	2150		0	
	14	火	288	600	0	904	1792	89.2	348	1
	15	水	274	600	0	656	1530	88.7	522	2
	16	木	406	594	367	850	2217		174	
	17	金	364	748	254	850	2216		290	
	18	土	332	550	166	500	1548		406	
	19	日	535	595	689	1154	2973		486	
	20	月	1135	240	248	1714	3337		174	
	21	火	776	650	300	700	2426		0	
	22	水	709	678	198	705	2290		0	
	23	木	588	760	273	829	2450		107	
	24	金	865	658	241	946	2710		0	
	25	土	464	751	108	974	2297		0	
	26	日	502	593	0	956	2051		174	
	27	月	440	595	0	772	1807		0	
	28	火	228	700	206	1086	2220	86.2	174	3
	29	水	540	599	0	853	1992		0	
	30	木	0	855	177	923	1955		124	
5	1	金	0	750	0	453	1203	86.2	348	4

高タンパク質の食事に変更。2300~2500kcalを目安に。

5	6	水	552	764	99	550	1965		300	
---	---	---	-----	-----	----	-----	------	--	-----	--

	7	木	458	855	484	812	2609	84.5	700	5
	8	金	279	594	206	504	1583		0	
	9	土	706	551	198	460	1915		300	
	10	日	398	530	152	647	1727		0	
	11	月	515	496	87	480	1578		521	
	12	火	444	700	279	609	2032	85	592	7
	13	水	317	850	0	1183	2350	85.3		8
	14	木	700	543	246	591	2080		209	
	15	金	745	725	0	400	1870		208	
	16	土	180	551	83	884	1698		200	
	17	日	739	450	116	675	1980		400	
	18	月	658	675	0	761	2094		200	
	19	火	299	730	348	1093	2470	84	400	9
	20	水	498	1192	465	791	2946	83.8	400	10
	21	木	751	568	0	870	2189		300	
	22	金	534	602	181	824	2141		226	
	23	土	679	549	0	750	1978		261+体幹	
	24	日	718	528	223	680	2149		251+体幹	
	25	月	545	629	0	769	1943		205	
	26	火	576	600	0	1048	2224	82.4	372	11
	27	水	725	521	138	915	2299		205	
	28	木	601	581	0	外食	約4000	飲み会	240	
	29	金	371	1386	0	1077	2834	82.3	415	12
	30	土	715	627	99	430	1871	82.9		
	31	日	373	544	99	969	1985		410	
6	1	月	580	654	0	1204	2438		410	
	2	火	371	500	572	680	2123	81.4		13
	3	水	554	800	0	836	2190		0	
	4	木	651	568	92	624	1935		570	
	5	金	789	591	109	500	1989		340	
	6	土	769	521	109	823	2222		341	
	7	日	900	684	0	384	1968		410	
	8	月	548	595	196	805	2144		341	
	9	火	546	736	0	829	2111	80.4	410	14
	10	水	638	561	109	875	2183		337	
	11	木	647	450	109	400	1606		255	
	12	金						79.5		15