1月

今月の目標
「　　」

目標が達成できたら〇を付けましょう！

良い　普通　悪い　その他　運動　睡眠　趣味

	日	月	火	水	木	金	土
今日の出来事					（記入例） その日にしたことなど 自由に書いてください。	1 元旦	2
体調							
食事					主食・主菜・副菜 乳製品・果物	主食・主菜・副菜 乳製品・果物	主食・主菜・副菜 乳製品・果物
その他							
今日の出来事	3	4	5	6	7	8	9
体調							
食事	主食・主菜・副菜 乳製品・果物	主食・主菜・副菜 乳製品・果物	主食・主菜・副菜 乳製品・果物	主食・主菜・副菜 乳製品・果物	主食・主菜・副菜 乳製品・果物	主食・主菜・副菜 乳製品・果物	主食・主菜・副菜 乳製品・果物
その他							
今日の出来事	10	11成人の日	12	13	14	15	16
体調							
食事	主食・主菜・副菜 乳製品・果物	主食・主菜・副菜 乳製品・果物	主食・主菜・副菜 乳製品・果物	主食・主菜・副菜 乳製品・果物	主食・主菜・副菜 乳製品・果物	主食・主菜・副菜 乳製品・果物	主食・主菜・副菜 乳製品・果物
その他							