



今月の目標

体調



良い



普通



悪い

生活



運動



睡眠



趣味

	日	月	火	水	木	金	土		
							1		
体調									
食事									主食・主菜・副菜 乳製品・果物
その他									
	2	3	4	5	6	7	8		
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									
	9	10	11	12	13	14	15		
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									

	日	月	火	水	木	金	土
--	---	---	---	---	---	---	---

	16	17	18	19	20	21	22
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							
	23 天皇誕生日	24 振替休日	25 クリスマス	26	27	28	29
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							
	30	31 大晦日	<p>【今月の振り返り】 目標は達成できましたか？（一つに○をつけましょう。） 《よく出来た・まあまあ出来た・あまり出来なかった・出来なかった》 ★今月の感想</p> <p>★来月の抱負</p>				
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					
その他							



【今月の振り返り】
目標は達成できましたか？（一つに○をつけましょう。）
《よく出来た・まあまあ出来た・あまり出来なかった・出来なかった》
★今月の感想

★来月の抱負

【学生からのコメント】

サークル名： _____ 名前： _____ 住所： 〒 _____