

	日	月	火	水	木	金	土	
	17	18	19	20	21	22	23	
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								
	24	25	26	27	28			
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			
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：〒