

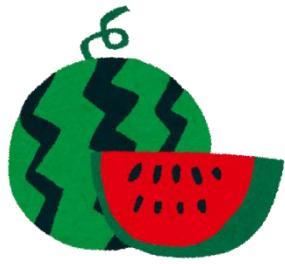
サークル名:

名前:

郵便番号: 〒

-

住所:



今月の目標

	月 1	火 2	水 3	木 4	金 5	土 6	日 7
主食	ごはん・パン・麺	ごはん・パン・麺	ごはん・パン・麺	ごはん・パン・麺	ごはん・パン・麺	ごはん・パン・麺	ごはん・パン・麺
主菜	肉・魚・卵	肉・魚・卵	肉・魚・卵	肉・魚・卵	肉・魚・卵	肉・魚・卵	肉・魚・卵
副菜	野菜・いも・海藻	野菜・いも・海藻	野菜・いも・海藻	野菜・いも・海藻	野菜・いも・海藻	野菜・いも・海藻	野菜・いも・海藻
その他	果物・乳製品	果物・乳製品	果物・乳製品	果物・乳製品	果物・乳製品	果物・乳製品	果物・乳製品
運動	運動はしましたか？ はい・いいえ ()を()分	運動はしましたか？ はい・いいえ ()を()分	運動はしましたか？ はい・いいえ ()を()分	運動はしましたか？ はい・いいえ ()を()分	運動はしましたか？ はい・いいえ ()を()分	運動はしましたか？ はい・いいえ ()を()分	運動はしましたか？ はい・いいえ ()を()分
日記							
	8	9	10	11	12	13	14
主食	ごはん・パン・麺	ごはん・パン・麺	ごはん・パン・麺	ごはん・パン・麺	ごはん・パン・麺	ごはん・パン・麺	ごはん・パン・麺
主菜	肉・魚・卵	肉・魚・卵	肉・魚・卵	肉・魚・卵	肉・魚・卵	肉・魚・卵	肉・魚・卵
副菜	野菜・いも・海藻	野菜・いも・海藻	野菜・いも・海藻	野菜・いも・海藻	野菜・いも・海藻	野菜・いも・海藻	野菜・いも・海藻
その他	果物・乳製品	果物・乳製品	果物・乳製品	果物・乳製品	果物・乳製品	果物・乳製品	果物・乳製品
運動	運動はしましたか？ はい・いいえ ()を()分	運動はしましたか？ はい・いいえ ()を()分	運動はしましたか？ はい・いいえ ()を()分	運動はしましたか？ はい・いいえ ()を()分	運動はしましたか？ はい・いいえ ()を()分	運動はしましたか？ はい・いいえ ()を()分	運動はしましたか？ はい・いいえ ()を()分
日記							
	15	16	17	18	19	20	21
主食	ごはん・パン・麺	ごはん・パン・麺	ごはん・パン・麺	ごはん・パン・麺	ごはん・パン・麺	ごはん・パン・麺	ごはん・パン・麺
主菜	肉・魚・卵	肉・魚・卵	肉・魚・卵	肉・魚・卵	肉・魚・卵	肉・魚・卵	肉・魚・卵
副菜	野菜・いも・海藻	野菜・いも・海藻	野菜・いも・海藻	野菜・いも・海藻	野菜・いも・海藻	野菜・いも・海藻	野菜・いも・海藻
その他	果物・乳製品	果物・乳製品	果物・乳製品	果物・乳製品	果物・乳製品	果物・乳製品	果物・乳製品
運動	運動はしましたか？ はい・いいえ ()を()分	運動はしましたか？ はい・いいえ ()を()分	運動はしましたか？ はい・いいえ ()を()分	運動はしましたか？ はい・いいえ ()を()分	運動はしましたか？ はい・いいえ ()を()分	運動はしましたか？ はい・いいえ ()を()分	運動はしましたか？ はい・いいえ ()を()分
日記							

	月 22	火 23	水 24	木 25	金 26	土 27	日 28
主食	ごはん・パン・麺	ごはん・パン・麺	ごはん・パン・麺	ごはん・パン・麺	ごはん・パン・麺	ごはん・パン・麺	ごはん・パン・麺
主菜	肉・魚・卵	肉・魚・卵	肉・魚・卵	肉・魚・卵	肉・魚・卵	肉・魚・卵	肉・魚・卵
副菜	野菜・いも・海藻	野菜・いも・海藻	野菜・いも・海藻	野菜・いも・海藻	野菜・いも・海藻	野菜・いも・海藻	野菜・いも・海藻
その他	果物・乳製品	果物・乳製品	果物・乳製品	果物・乳製品	果物・乳製品	果物・乳製品	果物・乳製品
運動	運動はしましたか？ はい・いいえ ()を()分	運動はしましたか？ はい・いいえ ()を()分	運動はしましたか？ はい・いいえ ()を()分	運動はしましたか？ はい・いいえ ()を()分	運動はしましたか？ はい・いいえ ()を()分	運動はしましたか？ はい・いいえ ()を()分	運動はしましたか？ はい・いいえ ()を()分
日記							
	29	30	31	<div style="text-align: center;"> <p>こまめに水分補給をして、 熱中症や夏バテを予防しましょう！</p> <p>今月は七夕ですね！ 晴れて天の川がみられるといいですね☆ミ</p>   </div>			
主食	ごはん・パン・麺	ごはん・パン・麺	ごはん・パン・麺				
主菜	肉・魚・卵	肉・魚・卵	肉・魚・卵				
副菜	野菜・いも・海藻	野菜・いも・海藻	野菜・いも・海藻				
その他	果物・乳製品	果物・乳製品	果物・乳製品				
運動	運動はしましたか？ はい・いいえ ()を()分	運動はしましたか？ はい・いいえ ()を()分	運動はしましたか？ はい・いいえ ()を()分				
日記							

今月の振り返り

目標は達成できましたか？星に色を塗ってください。



今月の感想

来月の目標

学生からのコメント

