

サークル名:

名前:

郵便番号: 〒

-

住所:



今月の目標

	月	火	水	木 1	金 2	土 3	日 4		
主食	<div style="border: 1px solid orange; border-radius: 50%; padding: 20px; text-align: center;"> <p>毎日暑い日が続きますね。 よく食べ、よく休み、夏バテを 予防しましょう!</p> </div>			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		
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		
その他				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
日記									
	5	6	7	8	9	10	11		
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									
	12	13	14	15	16	17	18		
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 19	火 20	水 21	木 22	金 23	土 24	日 25
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							
	26	27	28	29	30	31	
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	
主菜	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	
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	
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	
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

