

サークル名:

名前:

郵便番号: 〒

-

住所:



### 今月の目標

	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	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						お月見	
	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							

	日 22	月 23	火 24	水 25	木 26	金 27	土 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	<div style="border: 1px solid green; border-radius: 15px; padding: 10px; background-color: #fff9c4;"> <p>今年9月13日がお月見です。 晴れて満月が見えるといいですね！！ 月見団子、ススキ、萩など季節を楽しみましょう★</p> <p>夏の暑さは残りますが、朝晩は冷えるので、 風邪を引かないように気をつけてくださいね！</p>  </div>				
主食	ごはん・パン・麺	ごはん・パン・麺					
主菜	肉・魚・卵	肉・魚・卵					
副菜	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					
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					
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

