

サークル名:

名前:

郵便番号: 〒

-

住所:



今月の目標

	月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5	日 6
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							
	7	8	9	10	11	12	13
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							
	14	15	16	17	18	19	20
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	体育の日						

	月 21	火 22	水 23	木 24	金 25	土 26	日 27
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		即位礼正殿の日					
	28	29	30	31	<div style="border: 2px solid #8B4513; border-radius: 50%; padding: 20px; text-align: center;"> <p>10月ですね。 気分はもうすっかり秋です！ 食欲の秋、運動の秋、 読書の秋・・・ 皆さんは、何の秋を 楽しめますか？</p> </div>		
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			
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			
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

