

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
主食	<div style="border: 1px solid gray; border-radius: 50%; padding: 10px; text-align: center;"> <p>だんだんと寒くなってきましたね。 風が冷たくなってきたので、外出する際は 防寒対策をしっかりとしましょう。 風邪を引かないように、今月も元気に 頑張りましょう！</p> </div>					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	今日の一日を振り返ってみましょう！						
	3	4	5	6	7	8	9
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							
	10	11	12	13	14	15	16
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 17	月 18	火 19	水 20	木 21	金 22	土 23
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							
	24	25	26	27	28	29	30
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							

今月の感想



学生からのコメント

来月の目標

