

サークル名:

名前:

郵便番号: 〒

-

住所:



今月の目標

	月	火	水 1	木 2	金 3	土 4	日 5
主食	<p>あけまして おめでとうございます!</p>		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
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
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
運動			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!						
	6	7	8	9	10	11	12
主食	ごはん・パン・麺						
主菜	肉・魚・卵						
副菜	野菜・いも・海藻						
その他	果物・乳製品						
運動	運動はしましたか? はい・いいえ ( )を( )分						
日記							
	13	14	15	16	17	18	19
主食	ごはん・パン・麺						
主菜	肉・魚・卵						
副菜	野菜・いも・海藻						
その他	果物・乳製品						
運動	運動はしましたか? はい・いいえ ( )を( )分						
日記							

	月 20	火 21	水 22	木 23	金 24	土 25	日 26
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					
日記							
	27	28	29	30	31	<div data-bbox="1522 756 2005 1098" style="border: 1px solid green; border-radius: 50%; padding: 10px; text-align: center;"> <p>今年もよろしく お願いします★ みなさんが今年も元気に 過ごせますように！！</p> </div> <div data-bbox="1785 1113 2005 1320" style="text-align: right;">  </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	ごはん・パン・麺		
主菜	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		
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		
運動	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

