

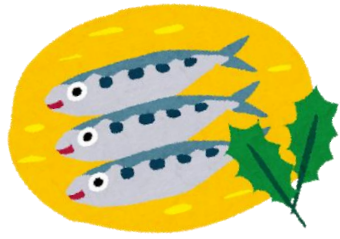
サークル名:

名前:

郵便番号: 〒

-

住所:



今月の目標

	月	火	水	木	金	土 1	日 2
主食	<p>まだまだ寒い日が続きます。 はちみつレモンや甘酒、温かいココアなどで ほっと一息、身体を温めてくださいね。</p>					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							

	月 17	火 18	水 19	木 20	金 21	土 22	日 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	
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



節分

