

サークル名:

名前:

郵便番号: 〒

-

住所:



今月の目標



	日 1	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 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			みな祭り				
	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							
	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	31	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <p>こんにちは☆2019年度ゼミ生のこじまっちとなっちゃんです。 3月で私たちは卒業します。1年間ありがとうございました。 夏には元気な皆さんにお会いできて、私達も元気をもらえました！ 毎月カレンダーを書いて送付していただいた皆さん、 本当にありがとうございました！！ これからも、健康に気を付けて、いつまでも元気に過ごしてください。 私達も管理栄養士としてそれぞれの道で頑張ります。 来年のゼミ生もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。 2020年3月 同志社女子大学 公衆栄養学研究室 こじまっち なっちゃん</p>  </div>			
主食	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				
副菜	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				
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				
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

これからお元気で！！



同志社女子大学 公衆栄養学研究室