

2018年5月～6月 ダイエット実績 -10.4kg減

	日付	体重	3日 平均	3日 増減	週 増減	累計 減	歩行 距離	朝食	昼食	夕食
	5/24	120.0		0			0.0			
	5/25	119.0		0.0		-1.0	0.0			
	5/26	118.0	119.0	0.0		-2.0	0.0			
	5/27	117.0	118.0	-1.0		-3.0	0.0			
1	5/28	116.5	117.2	-0.8		-3.5	3.5	なし	鶏唐揚・サラダ	豚バラ野菜炒め
2	5/29	116.0	116.5	-0.7		-4.0	4.0	なし	野菜春巻・サラダ	沢庵と胡瓜の和え物
3	5/30	115.3	115.9	-0.6		-4.7	2.0	なし	ハンバーグのカレー煮込み	はんぺんと根菜の煮物
4	5/31	114.7	115.3	-0.6	-5.3	-5.3	0.0	なし	チキンナゲット・サラダ	沢庵と胡瓜の和え物・鶏唐揚
5	6/1	114.2	114.7	-0.6	-4.8	-5.8	0.0	なし	豚バラ焼き肉・サラダ	冷奴・ナス味噌炒め
6	6/2	114.0	114.3	-0.4	-4.0	-6.0	4.0	なし	モスライスバーガー	豆腐・サラダ
7	6/3	114.0	114.1	-0.2	-3.0	-6.0	5.5	なし	エビフライ・ヒレカツ・サラダ	ナスの煮物・きんぴら
8	6/4	113.6	113.9	-0.2	-2.9	-6.4	6.5	なし	からあげクン・サラダ	焼餃子
9	6/5	113.5	113.7	-0.2	-2.5	-6.5	0.0	なし	仕出し弁当	温玉たまねぎ冷奴
10	6/6	113.0	113.4	-0.3	-2.3	-7.0	0.0	なし	冷やし中華	豚バラ焼き肉・キャベツ
11	6/7	113.1	113.2	-0.2	-1.6	-6.9	1.5	なし	サイコロステーキ・サラダ	焼売・沢庵と胡瓜の和え物
12	6/8	113.0	113.0	-0.2	-1.2	-7.0	3.0	なし	スパイシーチキンスティック	肉団子・キャベツ
13	6/9	112.8	113.0	-0.1	-1.2	-7.2	5.5	なし	コンポタ春巻	卵豆腐・沢庵
14	6/10	112.5	112.8	-0.2	-1.5	-7.5	0.0	なし	鶏唐揚・サラダ	鶏唐揚・サラダ
15	6/11	112.4	112.6	-0.2	-1.2	-7.6	11.0	なし	サイコロステーキ・千切りキャベツ	オムレツ・サラダ
16	6/12	112.5	112.5	-0.1	-1.0	-7.5	3.0	なし	チキンナゲット	メンチカツ・サラダ
17	6/13	112.3	112.4	-0.1	-0.7	-7.7	5.0	なし	大豆と挽肉炒め・レタス	肉団子・レタス
18	6/14	112.5	112.4	0.0	-0.6	-7.5	5.5	なし	メンチカツ・サラダ	なすともやしの炒めもの
19	6/15	112.5	112.4	0.0	-0.5	-7.5	4.5	なし	豚バラ焼き肉・サラダ	冷凍ハンバーグ・冷凍シューマイ
20	6/16	112.7	112.6	0.1	-0.1	-7.3	6.5	なし	鶏唐揚・ヒレカツ・サラダ	焼餃子
21	6/17	112.3	112.5	-0.1	-0.2	-7.7	9.0	なし	エビサラダ・鶏唐揚	エビチリ春巻き
22	6/18	112.0	112.3	-0.2	-0.4	-8.0	0.0	なし	肉団子・サラダ	白菜と肉団子のクリーム煮

	日付	体重	3日 平均	3日 増減	週 増減	累計 減	歩行 距離	朝食	昼食	夕食
23	6/19	112.5	112.3	-0.1	0.0	-7.5	3.5	なし	焼売・春巻・サラダ	土手煮・冷奴
24	6/20	112.4	112.3	0.0	0.1	-7.6	0.0	なし	五目春巻き	ファミチキ・サラダ
25	6/21	112.3	112.4	0.1	-0.2	-7.7	4.5	焼き鳥	豚バラもやしきの炒め	玉ねぎ豆腐サラダ
26	6/22	112.0	112.2	-0.2	-0.5	-8.0	9.0	なし	煮豆・サラダ・もやしときのご炒め	ヒレ肉ソテー・チョレギサラダ
27	6/23	111.6	112.0	-0.3	-1.1	-8.4	0.0	なし	野菜の天麩羅・胡瓜の和え物 ・ナス炒め	シーザーサラダ・メンチカツ ・胡瓜の和え物・生はんぺん
28	6/24	111.6	111.7	-0.2	-0.7	-8.4	7.0	なし	スパイシーチキンスティック	焼売・苺の煮物・レタス
29	6/25	111.4	111.5	-0.2	-0.6	-8.6	0.0	なし	胡瓜の沢庵和え・大豆唐揚・焼き鳥	豚バラ焼肉・シーザーサラダ
30	6/26	111.0	111.3	-0.2	-1.5	-9.0	6.0	なし	豚バラ焼肉・レタス	ハンバーグ・シーザーサラダ
31	6/27	110.9	111.1	-0.2	-1.5	-9.1	0.0	なし	チキンナゲット	胡瓜の沢庵和え・土手煮
32	6/28	110.4	110.8	-0.3	-1.9	-9.6	7.5	ゆでたまご	鶏唐揚・焼き鳥・グリーンサラダ	塩唐揚・エビサラダ
33	6/29	109.8	110.4	-0.4	-2.2	-10.2	0.0	クッキー	白菜と肉団子スープ	豆腐卵とじ汁・大豆とちくわの煮物 ・ソーセージチーズ
34	6/30	109.6	109.9	-0.4	-2.0	-10.4	7.3	なし	鶏唐揚・サラダ	鶏唐揚+A3AA1:O40