

2018年7月 ダイエット実績 -4.8kg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
35	7/1	109.0	109.5	-0.5	-2.6	-11.0	6.3	バナナ	肉団子のインド風煮	肉団子のインド風煮withチーズ・サラダ・ファミマのチキン
36	7/2	109.2	109.3	-0.2	-2.2	-10.8	0.0	南部せんべい	鶏むね肉照り焼き・レタス	プルコギ春巻き・サラダ
37	7/3	109.4	109.2	-0.1	-1.6	-10.6	9.5	ゆでたまご	鶏むね肉野菜炒め	おでん・冷奴・ちりめんじゃこ
38	7/4	108.6	109.1	-0.1	-2.3	-11.4	0.0	ゆでたまご	白身フライ・メンチカツ・鶏唐揚・キャベツ	筍とちくわとわかめの煮物
39	7/5	109.2	109.1	0.0	-1.2	-10.8	0.0	なし	焼餃子	春巻き・卵豆腐
40	7/6	108.8	108.9	-0.2	-1.0	-11.2	0.0	なし	鶏唐揚・シーザーサラダ	豚バラ長芋ネギ炒め・胡瓜と沢庵の和え物
41	7/7	108.6	108.9	0.0	-1.0	-11.4	7.5	なし	チキンナゲット	鶏唐揚・豆サラダ
42	7/8	108.2	108.5	-0.3	-0.8	-11.8	12.0	ちーかま	肉豆腐	肉豆腐残り・胡瓜と沢庵の和え物
43	7/9	107.4	108.1	-0.5	-1.8	-12.6	6.7	りんご	肉団子・玉ねぎサラダ・胡瓜と沢庵の和え物	大豆とひき肉のカレー炒め
44	7/10	107.2	107.6	-0.5	-2.2	-12.8	5.6	なし	成型焼肉・玉ねぎサラダ	チキンナゲット・サラダ
45	7/11	108.0	107.5	-0.1	-0.6	-12.0	8.4	ゆでたまご	牛焼肉・焼売・漬物胡瓜和え	鶏唐揚・肉団子・サラダ
46	7/12	107.4	107.5	0.0	-1.8	-12.6	10.4	ゆでたまご	からあげクン	成型焼肉・サラダ
47	7/13	106.8	107.4	-0.1	-2.0	-13.2	10.4	横濱白煉瓦	チーズオムレツ・ソーセージ・レタス	にしん昆布巻・ゆでたまご
48	7/14	106.6	106.9	-0.5	-2.0	-13.4	11.3	横濱煉瓦	焼売・冷凍焼肉・レタス	玉ねぎ豆腐サラダwith温泉卵
49	7/15	106.6	106.7	-0.3	-1.6	-13.4	7.3	からあげクン	茸とひき肉のトマトシチュー・レタス	シチューの残り・レタス
50	7/16	107.0	106.7	0.1	-0.4	-13.0	0.0	なし	ケンタッキー・茶碗蒸し	トマトアボカドビーフサラダ
51	7/17	106.4	106.7	-0.1	-0.8	-13.6	5.0	なし	焼売・冷やしトマト・カレーコロケ	レタスエッグトマトハンバーグ
52	7/18	106.4	106.6	-0.1	-1.6	-13.6	7.2	コロケ	焼餃子・チキンナゲット	鶏唐揚・冷凍焼肉・レタス・トマト
53	7/19	106.0	106.3	-0.3	-1.4	-14.0	8.4	ゆでたまご	ハンバーグ・レタス	肉団子・レタス
54	7/20	105.6	106.0	-0.3	-1.2	-14.4	0.0	ゆでたまご	レタス・チキンナゲット	沢庵と胡瓜の和え物・ごぼう揚げ・串カツ
55	7/21	106.0	105.9	-0.1	-0.6	-14.0	10.4	なし	レタス・プルコギ・苜の煮物	たらこ昆布巻・オレンジ
56	7/22	105.6	105.7	-0.1	-1.0	-14.4	8.6	チキンナゲット	仕出し弁当	アボカドサラダ・揚げ出し豆腐
57	7/23	105.6	105.7	0.0	-1.4	-14.4	0.0	ゆでたまご	レタス・エビチリ春巻	玉ねぎ天ぷら・鶏唐揚・レタス
58	7/24	105.4	105.5	-0.2	-1.0	-14.6	0.0	ゆでたまご	揚げ物3種・キャベツ	ナスの煮物・冬瓜の煮物
59	7/25	105.0	105.3	-0.2	-1.4	-15.0	10.0	からあげクン	肉野菜炒め	揚げ出し豆腐
60	7/26	105.0	105.1	-0.2	-1.0	-15.0	0.0	えびせん	鶏塩焼き・サラダ	肉団子・サラダ
61	7/27	105.2	105.1	-0.1	-0.4	-14.8	8.6	えびせん	ハンバーグ・サラダ	肉野菜炒め
62	7/28	104.4	104.9	-0.2	-1.6	-15.6	0.0	えびせん	肉団子・サラダ	焼売・キャベツ・チキンナゲット
63	7/29	105.2	104.9	0.1	-0.4	-14.8	12.2	えびせん	焼き鳥・鶏唐揚・海藻サラダ	煮込みハンバーグ・キャベツ
64	7/30	104.4	104.7	-0.3	-1.2	-15.6	0.0	なし	メンチカツ・サラダ・焼売	はんぺんの煮物・玉ねぎサラダ・卵豆腐・鳥亀田揚げ
65	7/31	104.2	104.6	-0.1	-1.2	-15.8	8.5	なし	卵豆腐・ニラ饅頭・鶏唐揚	もやし鶏肉炒め・枝豆