

2018年8月 ダイエット実績 -3.2kg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
66	8/1	103.8	104.1	-0.5	-1.2	-16.2	4.2	ゆでたまご	サラダ・メンチカツ	チキンナゲット
67	8/2	103.4	103.8	-0.3	-1.6	-16.6	5.2	なし	エビフライ・ヒレカツ・シーザーサラダ	茶碗蒸し
68	8/3	103.4	103.5	-0.3	-1.8	-16.6	0.0	チキンナゲット	肉団子・胡瓜と沢庵の和え物	焼餃子
69	8/4	103.6	103.5	-0.1	-0.8	-16.4	5.4	なし	サラダ・鶏唐揚・チキンカツ	サラダ・チキンカツ
70	8/5	103.6	103.5	0.1	-1.6	-16.4	0.0	なし	ハンバーグ・胡瓜と沢庵の和え物	サラダ・メンチカツ・エビカツ
71	8/6	103.6	103.6	0.1	-0.8	-16.4	0.0	チーズはんぺん	チキンスティック	フィッシュフライチーズ入・ゆでたまご・ソーセージ
72	8/7	103.4	103.5	-0.1	-0.8	-16.6	8.9	ゆでたまご	鶏唐揚・レタス・アボカド	チキンナゲット
73	8/8	103.2	103.4	-0.1	-0.6	-16.8	9.4	なし	豚バラ肉炒め・レタス・アボカド	鶏唐揚・枝豆・レタス
74	8/9	102.4	103.0	-0.4	-1.0	-17.6	6.9	なし	エビフライ・ヒレカツ	カニカマサラダ
75	8/10	102.4	102.7	-0.3	-1.0	-17.6	8.4	まんじゅう	チキンスティック・餃子	野菜餃子
76	8/11	103.0	102.6	-0.1	-0.6	-17.0	5.6	まんじゅう	肉団子・エビチリ・鶏唐揚・豚肉甘露煮・サラダ	豚バラ野菜炒め
77	8/12	102.8	102.7	0.1	-0.8	-17.2	0.0	なし	ナスとはんぺんの煮物	エビフライ・サラダ
78	8/13	102.6	102.8	0.1	-1.0	-17.4	0.0	なし	ヒレカツ・ゲン揚げ・サラダ	チーズソーセージ・サラダ
79	8/14	102.6	102.7	-0.1	-0.8	-17.4	8.5	チキンナゲット	鶏唐揚・キャベツ・刺し身	卵豆腐・レバニラ炒め
80	8/15	102.2	102.5	-0.2	-1.0	-17.8	0.0	なし	肉団子・サラダ	豚バラもやし炒め・サラダ
81	8/16	103.0	102.6	0.1	0.6	-17.0	5.5	チーズはんぺん	ハンバーグ・チョレギサラダ	サラダ・カニシュウマイ・ツナオムレツ
82	8/17	102.2	102.5	-0.1	-0.2	-17.8	6.4	チーズはんぺん	エビチリ春巻き・サラダ	わさび豆腐・サラダ・チーズソーセージ
83	8/18	101.8	102.3	-0.1	-1.2	-18.2	11.1	からあげクン	ナスとはんぺんの煮物	胡瓜の沢庵和え・湯葉・焼売・春巻
84	8/19	101.8	101.9	-0.4	-1.0	-18.2	11.3	チキンナゲット	レタス・アボカド・サイコロステーキ	沢庵と胡瓜の和え物・コロチキ
85	8/20	102.0	101.9	-0.1	-0.6	-18.0	0.0	ゆでたまご	レタス・白身フライ・エビカツ・鶏唐揚	湯葉・枝豆
86	8/21	102.0	101.9	0.1	-0.6	-18.0	8.4	ゆでたまご	肉団子・玉ねぎサラダ	串カツ・餃子・サラダ
87	8/22	101.8	101.9	0.0	-0.4	-18.2	10.5	魚肉ソーセージ	鶏唐揚・豚バラ炒め	エビカツ・寄せ豆腐
88	8/23	101.8	101.9	-0.1	-1.2	-18.2	0.0	魚肉ソーセージ	メンチカツ・サラダ	ナス揚げ浸し・玉ねぎサラダ
89	8/24	101.4	101.7	-0.2	-0.8	-18.6	10.4	なし	豚ヒレピカタ	ひき肉ナスきのこ炒め・鶏天
90	8/25	100.4	101.2	-0.5	-1.4	-19.6	0.0	ゆでたまご	枝豆・鶏竜田揚げ・冷凍焼肉	サラダ・エビカツ
91	8/26	101.0	100.9	-0.3	-0.8	-19.0	9.3	チーズかまぼこ	サラダ・シュウマイ	サラダ・肉団子
92	8/27	101.0	100.8	-0.1	-1.0	-19.0	0.0	なし	肉団子・鶏唐揚・レタス	餃子・シュウマイ
93	8/28	101.8	101.3	0.5	-0.2	-18.2	10.8	なし	メンチカツ・鶏天・キャベツ	レタス・牛バラ炒め
94	8/29	100.8	101.2	-0.1	-1.0	-19.2	8.4	なし	冷凍ハンバーグ・サラダ	焼餃子・豆腐
95	8/30	101.0	101.2	0.0	-0.8	-19.0	10.6	からあげクン	コンボタ春巻・カニシュウマイ	冷やしおでん・漬物・サラダ
96	8/31	101.0	100.9	-0.3	-0.4	-19.0	10.4	なし	チキンスティック・もやし	サラダ・とんかつ・エビカツ・メンチカツ