

2018年9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
97	9/1	100.6	100.9	0.0	0.2	-19.4	0.0	ゆでたまご	肉団子・サラダ	オニオンライス・豆腐・温泉卵
98	9/2	101.0	100.9	0.0	0.0	-19.0	10.7	ななチキ	とんかつ・サラダ	冷凍鶏唐揚げ
99	9/3	100.6	100.7	-0.1	-0.4	-19.4	10.8	なし	エビチリ・唐揚げ・サラダ・春巻	枝豆・茄子と人参の煮物
100	9/4	99.8	100.5	-0.3	-2.0	-20.2	0.0	ゆでたまご	豚バラきのご炒め	餃子・激辛冷凍焼肉
101	9/5	100.2	100.2	-0.3	-0.6	-19.8	5.0	ゆでたまご	メンチカツ・ヒレカツ・サラダ	鶏天・胡瓜と沢庵の和え物
102	9/6	99.4	99.8	-0.4	-1.6	-20.6	10.2	カニシュウマイ	メンチカツ・エビフライ・サラダ	胡瓜と沢庵の和え物
103	9/7	100.0	99.9	0.1	-1.0	-20.0	0.0	なし	チキンナゲット	玉ねぎサラダ・肉団子・油淋鶏
104	9/8	100.6	100.0	0.1	0.0	-19.4	9.7	りんご	野菜春巻・揚げ出し豆腐・メンチカツ	アボカドサラダ・肉団子
105	9/9	100.0	100.2	0.2	-1.0	-20.0	7.2	なし	焼餃子・茄子炒め物	枝豆・ゆでたまご
106	9/10	99.8	100.1	-0.1	-0.8	-20.2	0.0	ゆでたまご	ヒレカツ・サラダ	玉ねぎサラダ・茄子とはんぺんの煮物
107	9/11	99.6	99.8	-0.3	-0.2	-20.4	12.6	なし	エビチリ春巻・サラダ	チキンサラダ・明太子はんぺん
108	9/12	99.6	99.7	-0.1	-0.6	-20.4	0.0	なし	チキンスティック・白菜の漬物	ハンバーグ・シーザーサラダ
109	9/13	99.2	99.5	-0.2	-0.2	-20.8	9.7	なし	胡瓜の沢庵和え・コロチキ	ハンバーグ・陳さんの焼売
110	9/14	98.7	99.2	-0.3	-1.3	-21.3	0.0	なし	ハンバーグ・煮玉子・サラダ	おでん
111	9/15	98.4	98.8	-0.4	-2.2	-21.6	0.0	チキンナゲット	キャベツ・揚げ鶏	おでん
112	9/16	98.0	98.4	-0.4	-2.0	-22.0	10.9	チキンナゲット	サラダ・肉団子・焼き鳥	枝豆・沢庵
113	9/17	98.4	98.3	-0.1	-1.4	-21.6	9.8	栗きんとん	サラダ・唐揚げ棒	サラダ・鶏天
114	9/18	98.2	98.2	-0.1	-1.4	-21.8	0.0	なし	焼餃子	ゆでたまご
115	9/19	98.0	98.2	0.0	-1.6	-22.0	10.2	ゆでたまご	サラダ・エビカツ・海老天・玉ねぎ天	オニオンライス・肉団子
116	9/20	97.2	97.8	-0.4	-2.0	-22.8	0.0	なし	冷凍ハンバーグ・サラダ	おでん
117	9/21	97.1	97.4	-0.4	-1.6	-22.9	0.0	ゆでたまご	サラダ・コロチキ・シュウマイ	おでん・ハンバーグ・漬物
118	9/22	97.2	97.2	-0.3	-1.2	-22.8	10.6	なし	豚ヒレ唐揚げ・サラダ	胡瓜と沢庵の和え物・揚・厚揚げ
119	9/23	96.8	97.0	-0.1	-1.2	-23.2	11.4	なし	鶏唐揚・サラダ	胡瓜と沢庵の和え物
120	9/24	97.1	97.0	0.0	-1.3	-22.9	6.1	なし	エビカツ・メンチカツ・白身フライ・キャベツ	鶏唐揚・春巻・サラダ
121	9/25	97.1	97.0	0.0	-1.1	-22.9	0.0	ゆでたまご	肉団子・サラダ	メンチカツ・サラダ
122	9/26	96.0	96.7	-0.3	-2.0	-24.0	9.0	なし	サラダ・春巻	ロールキャベツポトフ
123	9/27	95.8	96.3	-0.4	-1.4	-24.2	0.0	なし	KFC・大根の煮物・焼餃子	胡瓜と沢庵の和え物・アボカド・チキンナゲット
124	9/28	96.3	96.0	-0.3	-0.8	-23.7	10.2	なし	唐揚げ棒・サラダ	豚バラきのご炒め・キャベツ
125	9/29	95.8	96.0	-0.1	-1.4	-24.2	0.0	チキンナゲット	ハンバーグ・キャベツ	焼餃子・枝豆
126	9/30	95.8	96.0	0.0	-1.0	-24.2	0.0	ゆでたまご	メンチカツ・サラダ	胡瓜と沢庵の和え物・コロチキ