

2018年10月 ダイエット実績 -2.7kg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
127	10/1	96.1	95.9	0.3	-1.0	-23.9	11.5	ゆでたまご	春巻・ななチキ・シュークリーム・サラダ	オニオンスライス
128	10/2	96.0	96.0	-0.1	-1.1	-24.0	6.7	なし	肉団子	胸肉唐揚げ
129	10/3	95.5	95.9	-0.5	-0.5	-24.5	10.2	なし	とんかつ・サラダ	ごぼうと鶏肉の煮物
130	10/4	95.7	95.7	0.2	-0.1	-24.3	0.0	なし	野菜春巻・オニオンスライス	おでん
131	10/5	96.7	96.0	1.0	0.4	-23.3	8.9	からあげクン	鶏唐揚・サラダ	豚バラ炒め・サラダ
132	10/6	96.5	96.3	-0.2	0.7	-23.5	5.1	なし	モス野菜菜摘・エビカツ菜摘・フライドチキン	オニオンスライス・ハンバーグ
133	10/7	95.8	96.3	-0.7	0.0	-24.2	9.3	なし	エビチリ・エビマヨ・レタス	胡瓜と沢庵の和え物・アボカド
134	10/8	96.1	96.1	0.3	0.0	-23.9	9.1	なし	肉団子・餃子・キャベツ	煮玉子・鶏天・串カツ・エビ団子
135	10/9	95.8	95.9	-0.3	-0.2	-24.2	0.0	なし	メンチカツ・サラダ	おでん
136	10/10	95.3	95.7	-0.5	-0.2	-24.7	6.9	ゆでたまご	チキンスティック	焼餃子・チーズオムレツ
137	10/11	94.8	95.3	-0.5	-0.9	-25.2	0.0	なし	チキンナゲット・サラダ	土手煮・串カツ・煮玉子
138	10/12	95.5	95.2	0.7	-1.2	-24.5	5.4	なし	仕出し弁当	焼売・サラダ
139	10/13	95.4	95.2	-0.1	-1.1	-24.6	0.0	なし	豚ヒレ肉焼き・キャベツ	おでん
140	10/14	95.4	95.4	0.0	-0.4	-24.6	8.7	なし	きのごオムレツ	ステーキ
141	10/15	94.9	95.2	-0.5	-1.2	-25.1	0.0	なし	肉団子・キャベツ	スープ餃子
142	10/16	95.3	95.2	0.4	-0.5	-24.7	8.7	なし	メンチカツ・サラダ	肉団子・ゆでたまご
143	10/17	94.9	95.0	-0.4	-0.4	-25.1	10.9	なし	エビチリ春巻	味噌おでん
144	10/18	94.8	95.0	-0.1	0.0	-25.2	9.9	なし	おでん	鶏唐揚・キャベツ
145	10/19	95.2	95.0	0.4	-0.3	-24.8	9.7	なし	豚バラ茄子炒め・天ぷら	チキンナゲット・シーザーサラダ
146	10/20	94.8	94.9	-0.4	-0.6	-25.2	3.6	なし	揚げ鶏・サラダ	串カツ・白身フライ・メンチカツ
147	10/21	94.2	94.7	-0.6	-1.2	-25.8	10.4	なし	チキンナゲット・味玉	豚バラ白菜鍋
148	10/22	94.2	94.4	0.0	-0.7	-25.8	0.0	なし	鶏唐揚・豚バラ白菜スープ	肉団子・温泉卵・サラダ
149	10/23	93.4	93.9	-0.8	-1.9	-26.6	0.0	なし	コロチキ・ソーセージ・チーズ	豚バラ玉ねぎ炒め・サラダ
150	10/24	93.5	93.7	0.1	-1.4	-26.5	10.1	なし	エビチリ・唐揚げ・サラダ	豚角煮・サラダ
151	10/25	94.5	93.8	1.0	-0.3	-25.5	8.7	なし	フライドチキン・サラダ	ロールキャベツ
152	10/26	93.8	93.9	-0.7	-1.4	-26.2	10.0	チキンナゲット	鶏天・キャベツ	マルシンハンバーグ・卵スープ・鶏ごぼう
153	10/27	93.3	93.9	-0.5	-1.5	-26.7	0.0	チキンナゲット	マルシンハンバーグ・サラダ	メンチカツ・サラダ
154	10/28	93.8	93.6	0.5	-0.4	-26.2	8.5	なし	鶏天・アメリカンドッグ・味玉	肉団子・サラダ
155	10/29	93.4	93.5	-0.4	-0.8	-26.6	4.1	チキンナゲット	水餃子	味噌おでん
156	10/30	93.6	93.6	0.2	0.2	-26.4	6.7	なし	味噌おでん	豚バラ炒め・キャベツ
157	10/31	93.4	93.5	-0.2	-0.1	-26.6	10.4	チキンナゲット	サラダ・エビチリ春巻	厚揚げ煮物・鶏唐揚