

2018年11月 ダイエット実績 -3.3kg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
158	11/1	93.2	93.4	-0.2	-1.3	-26.8	8.3	チキンナゲット	肉春巻	肉団子・きんぴらごぼう・シーザーサラダ
159	11/2	93.2	93.3	0.0	-0.6	-26.8	9.6	チキンナゲット	肉団子・チョレギサラダ	焼餃子・メンチカツ・アボカド
160	11/3	93.4	93.3	0.2	0.1	-26.6	0.0	なし	すき焼き	枝豆・揚げ出し豆腐・鶏天
161	11/4	93.0	93.2	-0.4	-0.8	-27.0	0.0	パクチキ	チリコンカン	チリコンカン
162	11/5	92.7	93.0	-0.3	-0.7	-27.3	10.5	なし	台湾サラダ・焼売・マルシンハンバーグ	台湾豆腐・キャベツ・メンチカツ
163	11/6	92.2	92.6	-0.5	-1.4	-27.8	0.0	なし	ななチキ・キャベツ	スープ餃子
164	11/7	92.1	92.3	-0.1	-1.3	-27.9	13.1	パクチキ	鶏天	豚バラスープ
165	11/8	91.4	91.9	-0.7	-1.8	-28.6	3.4	ゆでたまご	肉団子・チョレギサラダ	おでん
166	11/9	92.2	91.9	0.8	-1.0	-27.8	0.0	ゆでたまご	豚バラいため・レタス	コロチキ・煮カツ・味噌汁
167	11/10	92.1	91.9	-0.1	-1.3	-27.9	0.0	なし	白菜と冷凍ハンバーグのクリーム煮	鶏天・キャベツ
168	11/11	92.7	92.3	0.6	-0.3	-27.3	7.9	なし	エビフライ・ヒレカツ	とんかつ・白菜と揚げ汁
169	11/12	92.4	92.4	-0.3	-0.3	-27.6	9.1	なし	焼売・サラダ	豆腐ハンバーグ
170	11/13	92.2	92.4	-0.2	0.0	-27.8	0.0	チキンナゲット	肉団子・シーザーサラダ	フライドチキン・レタス
171	11/14	91.7	92.1	-0.5	-0.4	-28.3	8.9	なし	白菜と肉団子のクリーム煮	豚バラ焼き・胡瓜と竹輪の沢庵和え・味噌汁
172	11/15	91.5	91.8	-0.2	0.1	-28.5	0.0	なし	ファミチキ・サラダ	おでん
173	11/16	91.5	91.6	0.0	-0.7	-28.5	8.1	チキンナゲット	豚バラ焼き肉・サラダ	肉団子・串カツ・キャベツ
174	11/17	91.4	91.5	-0.1	-0.7	-28.6	0.0	チキンナゲット	白菜と肉団子のクリーム煮	焼餃子・胡瓜と沢庵の和え物
175	11/18	91.7	91.5	0.3	-1.0	-28.3	7.9	なし	チリコンカン・レタス	チリコンカン・胡瓜と沢庵の和え物
176	11/19	91.4	91.5	-0.3	-1.0	-28.6	0.0	なし	メンチカツ・サラダ	肉団子・サラダ
177	11/20	91.2	91.4	-0.2	-1.0	-28.8	11.2	なし	鶏竜田・サラダ	鶏唐揚
178	11/21	90.9	91.2	-0.3	-0.8	-29.1	6.7	チキンナゲット	鶏天・レタス・アメリカンドッグ	肉団子・ワタンスープ
179	11/22	91.2	91.1	0.3	-0.3	-28.8	0.0	ゆでたまご	豚バラ焼き肉・キャベツ	大根煮物・肉団子
180	11/23	91.1	91.1	-0.1	-0.4	-28.9	8.6	チキンナゲット	ハンバーグ・味噌汁	ななチキ
181	11/24	90.6	91.0	-0.5	-0.8	-29.4	9.3	なし	メンチカツ・海鮮カツ・レタス	スープ餃子
182	11/25	90.2	90.6	-0.4	-1.5	-29.8	6.2	なし	焼きなす肉味噌がけ	豆腐・鶏天
183	11/26	90.5	90.4	0.3	-0.9	-29.5	9.2	ゆでたまご	レタス・鶏照り焼き	おでん
184	11/27	89.8	90.2	-0.7	-1.4	-30.2	10.1	ゆでたまご	肉団子・サラダ	焼餃子・サラダ・レンコン
185	11/28	90.3	90.2	0.5	-0.6	-29.7	0.0	パクチキ	メンチカツ・サラダ	焼売・沢庵と胡瓜の和え物
186	11/29	90.6	90.2	0.3	-0.6	-29.4	6.6	茶碗蒸し	キャベツ・豚バラ焼き肉	豆腐・味噌汁・鶏天
187	11/30	89.9	90.3	-0.7	-1.2	-30.1	5.1	茶碗蒸し	白菜と肉団子のクリーム煮	おでん