

2018年12月 ダイエット実績 -2.2kg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
188	12/1	90.3	90.3	0.4	-0.3	-29.7	0.0	ゆでたまご	すき焼き・チキンステーキ	沢庵と胡瓜の和え物・コロチキ
189	12/2	89.5	89.9	-0.8	-0.7	-30.5	7.0	なし	鶏唐揚・アメリカンドッグ	手作り豆腐・ささみフライ
190	12/3	89.7	89.8	0.2	-0.8	-30.3	0.0	なし	白菜と肉団子のスープ	チキンステーキ・白菜スープ
191	12/4	89.7	89.6	0.0	-0.1	-30.3	0.0	なし	マルシンハンバーグ・サラダ	メンチカツ・サラダ
192	12/5	89.9	89.8	0.2	-0.4	-30.1	8.2	明太子はんぺん	マックチキンナゲット	豚バラチーズ焼き・サラダ・味噌汁
193	12/6	90.6	90.1	0.7	0.0	-29.4	0.0	なし	メンチカツ・ハムカツ・キャベツ	焼餃子・焼売・ゆでたまご
194	12/7	90.1	90.2	-0.5	0.2	-29.9	8.5	ゆでたまご	肉団子のチリトマトビーンズ	おでん
195	12/8	89.7	90.1	-0.4	-0.6	-30.3	0.0	ななチキ	ステーキ、サラダ	肉団子のチリトマトビーンズ・おでん・きゅうり
196	12/9	89.4	89.7	-0.3	-0.1	-30.6	7.9	ベビーチーズ	ファミチキ・キャベツサラダ	焼餃子・煮豆
197	12/10	89.8	89.6	0.4	0.1	-30.2	3.1	なし	サラダ・エビマヨ	豚バラ焼き
198	12/11	89.2	89.5	-0.6	-0.5	-30.8	9.5	なし	メンチカツ・サラダ	白菜と鶏団子のスープ
199	12/12	89.6	89.5	0.4	-0.3	-30.4	0.0	ゆでたまご	焼餃子・味噌汁・きんぴらごぼう	牛ステーキ・サラダ
200	12/13	88.9	89.2	-0.7	-1.7	-31.1	9.0	ゆでたまご	鶏唐揚・サラダ	すき焼き・キャベツ
201	12/14	89.2	89.2	0.3	-0.9	-30.8	4.1	パクチキ	マルシンハンバーグ・レタス	鶏竜田揚・サラダ
202	12/15	88.6	88.9	-0.6	-1.1	-31.4	9.5	チキンナゲット	ヒレカツ・エビフライ・サラダ	焼餃子・サラダ
203	12/16	89.1	89.0	0.5	-0.3	-30.9	0.0	チキンナゲット	鶏唐揚・キャベツ・エビフライ	白菜と肉団子のスープ
204	12/17	88.9	88.9	-0.2	-0.9	-31.1	11.4	なし	サラダチキン・サラダ	バリチキ・サラダ
205	12/18	88.6	88.9	-0.3	-0.6	-31.4	0.0	チキンナゲット	豚バラ焼き肉・サラダ	手作り肉豆腐
206	12/19	88.4	88.6	-0.2	-1.2	-31.6	9.6	ゆでたまご	ハンバーグ・サラダ	ハンバーグ・サラダ
207	12/20	88.3	88.4	-0.1	-0.6	-31.7	0.0	ゆでたまご	ファミチキ・レタス・トマト	白菜豚バラ汁
208	12/21	88.4	88.4	0.1	-0.8	-31.6	8.7	チキンナゲット	白菜豚バラ汁・海老焼売	エビフライ・サラダチキン・キャベツ
209	12/22	88.4	88.4	0.0	-0.2	-31.6	0.0	なし	マックチキンナゲット	エビマヨ・レタス・温泉卵
210	12/23	88.7	88.5	0.3	-0.4	-31.3	0.0	なし	サラダ・鶏唐揚・玉子焼き	豆腐・きんぴら
211	12/24	88.7	88.6	0.0	-0.2	-31.3	10.0	ゆでたまご	メンチカツ・キャベツ	焼き餃子・鶏ごぼう・キャベツ・味噌汁
212	12/25	88.5	88.6	-0.2	-0.1	-31.5	0.0	なし	メンチカツ・ヒレカツ・サラダ	味噌汁・肉野菜炒め・サラダ
213	12/26	88.0	88.4	-0.5	-0.4	-32.0	8.7	明太子はんぺん	肉団子の豆乳煮	チキンステーキ・サラダ・白身フライ
214	12/27	88.4	88.3	0.4	0.1	-31.6	7.3	鶏天	はんぺん豆腐お好み焼き	鶏唐揚・おでん
215	12/28	88.2	88.2	-0.2	-0.2	-31.8	5.2	煮玉子	マルシンハンバーグ・サラダ	おでん・豆腐・白菜の漬物
216	12/29	88.2	88.3	0.0	-0.2	-31.8	6.5	パクチキ	肉団子チリビーンズ	とり天・唐揚げ棒・味噌汁
217	12/30	88.2	88.2	0.0	-0.5	-31.8	4.7	なし	鶏竜田揚げ・サラダ	おでん
218	12/31	88.1	88.2	-0.1	-0.6	-31.9	0.0	なし	鶏唐揚・鶏ステーキ・サラダ	天ぷら卵とじ