

2019年2月 ダイエット実績 -0.6kg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
250	2/1	87.6	87.4	0.2	0.6	-32.4	0.0	チキンナゲット	すき焼き風煮物	はんぺん豆乳汁
251	2/2	86.7	87.1	-0.3	-0.7	-33.3	23.1	チキンスティック	アメリカンドッグ	メンチカツ・エビカツ・サラダ
252	2/3	86.9	87.1	0.0	-0.1	-33.1	0.0	チキンスティック	ダイエット恵方巻き	肉入り玉ねぎサラダ
253	2/4	86.2	86.6	-0.5	-0.2	-33.8	8.7	ゆでたまご	肉団子とキノコの豆乳煮	鳥照り焼き・白身フライ・キャベツ
254	2/5	86.0	86.4	-0.2	-1.1	-34.0	0.0	ゆでたまご	ロールキャベツ・肉団子・サラダ	エビ蒸し餃子・サラダ
255	2/6	86.2	86.1	-0.2	-1.4	-33.8	2.2	なし	とり天・春巻・肉巻きポテト	チーズ焼餃子・サラダ
256	2/7	86.2	86.1	0.0	-0.7	-33.8	0.0	なし	肉団子豆乳煮	レタス・ゆるゆる豆腐
257	2/8	85.9	86.1	0.0	-1.7	-34.1	19.9	なし	エビフライ・串カツ・サラダ	とり天・キャベツ
258	2/9	85.8	86.0	-0.1	-0.9	-34.2	0.0	なし	チリコンカン・サラダ	チリ牛乳スープ
259	2/10	85.4	85.7	-0.3	-1.5	-34.6	6.7	チキンナゲット	ハンバーグ3枚・サラダ	ななチキ・とり天・キャベツ
260	2/11	86.3	85.8	0.1	0.1	-33.7	0.0	チキンナゲット	串カツ・エビカツ・ささみカツ・キャベツ	串カツ・エビカツ
261	2/12	86.4	86.0	0.2	0.4	-33.6	10.8	なし	白菜と鶏つくね汁	ハンバーグ・舞茸炒め
262	2/13	86.1	86.3	0.2	-0.1	-33.9	0.0	なし	肉団子豆乳スープ	春巻・子持ち昆布巻・味噌汁
263	2/14	86.2	86.2	0.0	0.0	-33.8	0.0	ゆでたまご	ヒレカツ・エビフライ・サラダ	焼売・キャベツ
264	2/15	86.4	86.2	0.0	0.5	-33.6	0.0	ゆでたまご	ミルフィーユカツ5枚・キャベツ	焼餃子
265	2/16	86.0	86.2	0.0	0.2	-34.0	23.5	なし	メンチカツ・サラダ・ふわふわ豆腐	牛焼肉残りもの・ナス味噌残り物
266	2/17	86.8	86.4	0.2	1.4	-33.2	0.0	なし	ハンバーグ・レタス・目玉焼き	ハンバーグ・レタス・きんぴらごぼう
267	2/18	85.8	86.2	-0.2	-0.5	-34.2	0.0	なし	肉団子と白菜の豆乳煮	春巻・レタス
268	2/19	86.4	86.3	0.1	0.0	-33.6	0.0	ゆでたまご	メンチカツ・串カツ・サラダ	豚バラとネギの豆乳シチュー
269	2/20	85.4	85.9	-0.5	-0.7	-34.6	5.8	ゆでたまご	はんぺんサンドイッチ	サイコロハンバーグときのご炒め
270	2/21	86.0	85.9	0.1	-0.2	-34.0	9.3	なし	鶏唐揚・チキンナゲット・サラダ	レタス・チキンナゲット
271	2/22	86.2	85.9	-0.1	-0.2	-33.8	0.0	パクチキ	肉団と白菜の豆乳煮	ベーコン野菜炒め
272	2/23	86.0	86.1	0.2	0.0	-34.0	5.8	パクチキ	鶏唐揚の玉子とじ	メンチカツ・ソーセージサラダ
273	2/24	85.7	86.0	-0.1	-1.1	-34.3	0.0	なし	水餃子	ななチキ・レタス
274	2/25	86.0	85.9	-0.1	0.2	-34.0	10.1	パクチキ	海鮮かつ・うずらフライ・エビチリ	サラダ・肉団子・焼き鳥
275	2/26	87.0	86.2	0.3	0.6	-33.0	0.0	なし	メンチカツ・サラダ	味噌汁・ベーコンサラダ
276	2/27	87.4	86.8	0.6	2.0	-32.6	0.0	なし	唐揚げ・キャベツ	おでん
277	2/28	87.0	87.1	0.3	1.0	-33.0	0.0	パクチキ	おからお好みき	おでんwith味玉