

2019年3月 ダイエット実績 1.2kg増

	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
278	3/1	86.0	86.8	-0.3	-0.2	-34.0	8.4	チキンナゲット	ナス味噌・エビチリ・肉団子・サラダ	肉野菜炒め
279	3/2	86.4	86.5	-0.3	0.4	-33.6	0.0	チキンナゲット	串カツ・カニカマ天ぷら・サラダ	沢庵ときゅうりの和え物・味噌汁
280	3/3	87.3	86.6	0.1	1.6	-32.7	0.0	なし	プルコギ春巻	肉春巻・サラダ
281	3/4	86.6	86.8	0.2	0.6	-33.4	0.0	ゆでたまご	肉団子・サラダ	焼餃子・沢庵ときゅうりの和え物
282	3/5	86.4	86.8	0.0	-0.6	-33.6	8.9	ゆでたまご	串揚げセット・サラダ・鶏照り焼き	鶏の山賊揚げ・フィッシュフライ
283	3/6	85.6	86.2	-0.6	-1.8	-34.4	0.0	パクチキ	牛ヒレステーキ	手作り豆腐・レタス
284	3/7	85.5	85.8	-0.4	-1.5	-34.5	18.8	パクチキ	鶏と大根の煮物	すき焼き風煮物
285	3/8	85.4	85.5	-0.3	-0.6	-34.6	0.0	なし	春巻・鶏と大根の煮物	焼餃子・手作り豆腐
286	3/9	86.4	85.8	0.3	0.0	-33.6	0.0	なし	肉団子・生はんぺん	レタス・ソーセージ
287	3/10	86.1	86.0	0.2	-1.2	-33.9	0.0	なし	白菜と肉団子のクリーム煮	鶏唐揚・きんぴらごぼう
288	3/11	86.0	86.2	0.2	-0.6	-34.0	8.2	チキンナゲット	ハンバーグ・サラダ・味噌汁	キュウリと沢庵の和え物・ファミチキ
289	3/12	85.4	85.8	-0.3	-1.0	-34.6	0.0	チキンナゲット	エビフライ・サラダ	ヒレカツ・サラダ
290	3/13	86.0	85.8	0.0	0.4	-34.0	0.0	なし	豚バラ焼き肉	スパイシーチキンスティック
291	3/14	86.4	85.9	0.1	0.9	-33.6	0.0	なし	メンチカツ・サラダ	キュウリと沢庵の和え物・玉ねぎはんぺん
292	3/15	86.1	86.2	0.2	0.7	-33.9	0.0	なし	肉団子・サラダ	手作り豆腐・サラダ・カニ玉
293	3/16	86.2	86.2	0.1	-0.2	-33.8	0.0	なし	白身フライ・メンチカツ・レタス	浜松餃子・味噌汁
294	3/17	86.2	86.2	-0.1	0.1	-33.8	0.0	なし	豚バラ野菜ケチャップ炒め	大根煮物
295	3/18	86.2	86.2	0.0	0.2	-33.8	0.0	なし	豚バラ焼き・レタス	土手煮豆腐
296	3/19	85.8	86.1	-0.1	0.4	-34.2	0.0	なし	肉団子とナスのトマト煮・サラダ	肉団子とナスのトマト煮、焼きなす
297	3/20	86.4	86.1	0.1	0.4	-33.6	0.0	なし	ファミチキ、サラダ	鶏唐揚、サラダ
298	3/21	86.4	86.2	0.1	0.0	-33.6	0.0	なし	鶏唐揚・焼き鳥	ハンバーグ・レタス
299	3/22	86.2	86.3	0.1	0.1	-33.8	0.0	なし	メンチカツ・サラダ	味噌汁・チーズかまぼこ
300	3/23	86.9	86.5	0.2	0.7	-33.1	0.0	なし	ヒレカツ・レタス	豚バラ焼き
301	3/24	86.4	86.5	0.0	0.2	-33.6	0.0	なし	春巻・揚げ餃子	手作り豆腐・玉ねぎサラダ
302	3/25	86.1	86.5	0.0	-0.1	-33.9	0.0	なし	唐揚げ・シュウマイ・串カツ	焼餃子
303	3/26	86.4	86.3	-0.2	0.6	-33.6	0.0	なし	串カツ・白身フライ・キャベツ	エビチリ
304	3/27	86.5	86.3	0.0	0.1	-33.5	0.0	なし	豚スキ	にしん昆布巻・味噌汁
305	3/28	86.6	86.5	0.2	0.2	-33.4	0.0	なし	豚バラチーズ・サラダ	野菜春巻・味噌汁
306	3/29	87.2	86.8	0.3	1.0	-32.8	0.0	なし	白菜と肉団子豆乳煮	レタス・鶏唐揚
307	3/30	87.4	87.1	0.3	0.5	-32.6	0.0	なし	鶏唐揚・サラダ	豚汁・シュウマイ
308	3/31	87.2	87.3	0.2	0.8	-32.8	0.0	なし	マルシンハンバーグ・味噌汁・レタス	味噌汁・オムレツ