

2020年12月食事&体重記録

	朝食	cal	昼食	cal	夕食	cal	間食	cal	合計cal	体重	体脂肪率
1	検査日のため食事せず	0	とんこつラーメン しめじ もやし 温泉卵 ロースハム ちくわ	586	ハムサラダ 中華スープ 昆布巻 1本満足バー プロテイン コーヒー	425	ハッピーターン 甘栗 チョコレート	156	1167	69.3	15.3
2	チョコレートグラノラ ホエイプロテイン 調整豆乳 ブルガリアヨーグルト	323	サブウェイえびアボカド ミネストローネ	426	スープカレー(ご飯なし) サラダチキン 明石焼き	382	1本満足バープロテイン ミニサラダ塩味 ミニサラダ醤油味	266	1397	69.7	16.1
3	チョコレートグラノラ ホエイプロテイン 調整豆乳 ブルガリアヨーグルト コーヒー	341	鶏ミンチ入り湯豆腐 温泉卵	626	サラダチキン 1本満足バープロテイン 焼きビーフン コーヒー	412	ミニサラダ塩味 ミニサラダ醤油味	100	1479	69.2	15.4
4	チョコレートグラノラ ホエイプロテイン 調整豆乳 ブルガリアヨーグルト コーヒー	331	塩ラーメン もやし たまねぎ しめじ 焼豚	642	マルシンハンバーグ 野菜サラダ 1本満足バープロテイン ミニグラタン	558	ハッピーターン	100	1631	69.7	15.9
5	チョコレートグラノラ ホエイプロテイン 調整豆乳 ブルガリアヨーグルト	323	サラダうどん ささみ天 温泉卵	591	糖質0g 種 カルボナーラソース ヒレカツ	362	きんつば ハッピーターン	185	1461	69.8	15.1
6	コーンフロスティ ホエイプロテイン ブルガリアヨーグルト 牛乳	298	シーフードカレーライス わかめスープ	537	鬼まんじゅう 糖質0g種 ミートソース 肉団子 温泉卵	574	いちご大福	146	1555	70	15.8
7	チョコレートグラノラ ホエイプロテイン 調整豆乳 ブルガリアヨーグルト	323	サンマー麺 焼豚 たまねぎ 温泉卵	634	糖質0g種+さめきうどん 明太子クリームソース サラダチキン	408		1365	69.7	15.6	
8	チョコレートグラノラ コーンフロスティ ホエイプロテイン 調整豆乳 ブルガリアヨーグルト	403	エビヒレ丼 (エビフライ+ヒレカツ+ 玉ねぎ卵とじ)	754	野菜サラダ ゆで卵 中華スープ 1本満足バープロテイン	333		1490	69.8	15.4	
9	チョコレートグラノラ ホエイプロテイン 調整豆乳 ブルガリアヨーグルト コーヒー	341	塩ラーメン ロースハム カット野菜 温泉卵	605	糖質0g種 ナポリタンソース 肉団子 中華スープ 1本満足バープロテイン	488	ハッピーターン	100	1534	69	15.2
10	フルーツグラノラ ホエイプロテイン 調整豆乳 ブルガリアヨーグルト コーヒー	328	ガバオライス 味噌汁	441	糖質0g種 ナポリタンソース ササミ揚げ さつま揚げ 温泉卵 1本満足バープロテイン	556	ハッピーターン	100	1425	69.1	14.9
11	フルーツグラノラ ホエイプロテイン 調整豆乳 ブルガリアヨーグルト コーヒー	328	サブウェイえびアボカド コーンチャウダー カニカマバー	543	糖質0g種 ハヤシソース 鶏肉山賊焼き 温泉卵 1本満足バープロテイン	468		1339	69.3	15.7	
12	フルーツグラノラ ホエイプロテイン 調整豆乳 ブルガリアヨーグルト コーヒー	328	シーフードカレーライス わかめスープ	546	糖質0g種 カルボナーラソース 肉団子 温泉卵 1本満足バープロテイン	520	ハッピーターン	100	1494	68.9	15.6
13	はちみつグラノラ ホエイプロテイン 調整豆乳 ブルガリアヨーグルト コーヒー	330	台湾ラーメン 生卵 ショルダーベーコン もやし	603	ハイローラー(コストコ)	569	ハッピーターン	100	1602	68.9	15.3
14	フルーツグラノラ ホエイプロテイン 調整豆乳 ブルガリアヨーグルト コーヒー	328	親子丼	715	糖質0g種 カレー(ソイミートビーフ) エビフライ 海老カツ	442	ハッピーターン	200	1685	69.3	15.8
15	はちみつグラノラ ホエイプロテイン 調整豆乳 ブルガリアヨーグルト コーヒー	330	シーフードカレー	589	日本そば ささみ天 1本満足バープロテイン	584		1503	69	15.8	
16	フルーツグラノラ ホエイプロテイン 調整豆乳 ブルガリアヨーグルト コーヒー	328	糖質0g種海鮮焼きそば たまねぎ もやし シーフードミックス	347	糖質0g種 ミートソース 肉団子 1本満足バープロテイン	509	ハッピーターン たい焼き	302	1486	68.7	15.5
17	はちみつグラノラ ホエイプロテイン 調整豆乳 ブルガリアヨーグルト コーヒー	350	ロールキャベツ ロースハム 豆乳	512	一屋の残り +1本満足バープロテイン	393	いちご大福	146	1401	68.5	14.1
18	フルーツグラノラ ホエイプロテイン 調整豆乳 ブルガリアヨーグルト コーヒー	328	サンマー麺 ロースハム もやし シーフードミックス 温泉卵	569	日本そば ささみ天 カット野菜 1本満足バープロテイン	528	今川焼 ハッピーターン ばりんこ	366	1791	68.7	14.6
19	フルーツグラノラ ホエイプロテイン 調整豆乳 ブルガリアヨーグルト コーヒー	328	麻婆丼 ロースハム わかめスープ	601	日本そば サラダチキン エビフライ 1本満足バープロテイン	618		1547	69.7	15.4	
20	チョコレートグラノラ ホエイプロテイン 調整豆乳 ブルガリアヨーグルト コーヒー	330	台湾ラーメン しめじ 温泉卵 フライドチキン(冷凍食品)	669	モスの菜摘モス野菜 1本満足バープロテイン	389	ミルクプロテイン	102	1490	69.9	15.4

	朝食	cal	昼食	cal	夕食	cal	間食	cal	合計cal	体重	体脂肪率
21	はちみつグラノラ ホエイプロテイン 調整豆乳 ブルガリアヨーグルト コーヒー	330	シーフードカレーライス 温泉卵	622	チョコワ ブルガリアヨーグルト 調整豆乳 1本満足バープロテイン	374			1326	68.9	15.2
22	はちみつグラノラ ホエイプロテイン 調整豆乳 ブルガリアヨーグルト コーヒー	330	ラ王担々麺 もやし 鶏むね肉 しめじ 温泉卵	665	糖質0g麺 ミートソース 肉団子 温泉卵 1本満足バープロテイン	504			1499	67.5	14.9
23	フルーツグラノラ ホエイプロテイン 調整豆乳 ブルガリアヨーグルト コーヒー	343	台湾ラーメン カット野菜 シュルダーベーコン	529	プリンケーキ ティラミス	713			1585	67.3	14.2
24	はちみつグラノラ ホエイプロテイン ブルガリアヨーグルト 調整豆乳 コーヒー	330	豆乳日本そば ささみ天 温泉卵 プリン	650	糖質0g麺 カルボナーラソース サラダチキン 温泉卵 1本満足バープロテイン	444	プリン	126	1550	67.4	14.4
25	フルーツグラノラ ホエイプロテイン ブルガリアヨーグルト 調整豆乳 コーヒー	343	シーフードカレーライス 温泉卵	586	さぬきうどん 明太子カルボナーラソース サラダチキン エビフライ	485	ハッピーターン	100	1514	67.5	13.8
26	フルーツグラノラ ホエイプロテイン ブルガリアヨーグルト 調整豆乳 コーヒー	343	塩ラーメン もやし 温泉卵 ロースハム	531	豆乳日本そば サラダチキン	275	エッグタルト 栗まんじゅう	324	1473	68.3	14.9
27	はちみつグラノラ ホエイプロテイン ブルガリアヨーグルト 調整豆乳 コーヒー	330	エビマヨピザ	410	糖質0g麺 ハヤシソース 鶏つくね 1本満足バープロテイン コーヒー	645			1385	68.7	15.0
28	はちみつグラノラ ホエイプロテイン ブルガリアヨーグルト 調整豆乳 コーヒー	330	フルーツグラノラ ホエイプロテイン ブルガリアヨーグルト 調整豆乳 ミニグラタン	538	フルーツグラノラ ホエイプロテイン ブルガリアヨーグルト 調整豆乳 コーヒー 1本満足バープロテイン	497	あられせんべい	76	1441	68.3	14.2
29	フルーツグラノラ ホエイプロテイン ブルガリアヨーグルト 調整豆乳 コーヒー	343	ラ王担々麺 焼豚 もやし 温泉卵 フルーツ盛り合わせ	724	糖質0g麺 ミートソース 肉団子 1本満足バープロテイン	453			1520	67.8	14.2
30	フルーツグラノラ ホエイプロテイン ブルガリアヨーグルト 調整豆乳 コーヒー	343	肉団子と白菜の豆乳鍋	497	←昼の残り +ホタテ風味蒲鉾 糖質0g麺 カットレタス ハーンズチョコビッツ チョコレートグラノラ ホエイプロテイン ブルガリアヨーグルト 調整豆乳 1本満足バープロテイン	333	味しらべ チーズケーキ	221	1394	68.5	15.6
31	フルーツグラノラ ホエイプロテイン ブルガリアヨーグルト 調整豆乳 コーヒー	343	豆乳日本そば +糖質0g麺 エビフライ 温泉玉子	551	ブルガリアヨーグルト 調整豆乳 1本満足バープロテイン	494	ハッピーターン 味しらべ チーズケーキ	168	1556	68.7	14.6

前月末日体重	69.3	今月末日体重	68.7	月間減少体重	0.55	1ヶ月総摂取カロリー	46085
前月末日体脂肪率	15.7	今月末日体脂肪率	14.6	月間減少体脂肪率	1.1	1日平均摂取カロリー	1486.6
前月月間平均体重	70.6	今月月間平均体重	68.9	月間平均減少体重	1.7		
前月月間平均体脂肪率	15.9	今月月間平均体脂肪率	15.1	月間平均減少体脂肪率	0.8		