

	朝食	cal	昼食	cal	夕食	cal	間食	cal	合計cal	体重	体脂肪率	PFCバランス			エクササイズ
												P	F	C	
24	フルーツ大福 1本満足バープロテイン コーヒー	362	鶏唐揚げ キャベツの千切り コンソメスープ	994	ベビーチーズ コーヒー	122			2009	86.5	27.3	115	112	126	タッチダウンランジ×150 スタージャックス×150 インテフォーム×80
25	1本満足バープロテイン コーヒー	204	チキンナゲット もやしスープ 煮玉子 焼豚	826	カットレタス サラダチキン	170	ソフトクリーム ベビーチーズ	258	1458	85.95	25.6	92	69	114	
26	1本満足バープロテイン コンソメスープ ベビーチーズ	282	ベビーチーズ 春巻(チーズポテト) サラダ	680	ホエイプロテイン 牛乳 えびシューマイ	631	ベビーチーズ	48	1641	85.5	25.5	78	71	174	ジャンピングジャックス×110 プッシュアップ×70 スクワット×90 レッグレイズ×90
27	ほうれん草ポタージュ ベビーチーズ 1本満足バープロテイン	303	春巻(ブルコギ) サラダ 玉ねぎスープ	587	ハンバーグ ほうれん草ポタージュ ベビーチーズ	445	のど飴	90	1452	85.95	25.8	58	65	168	
28	inバープロテイン 玉ねぎスープ ベビーチーズ	264	餃子 サラダ ほうれん草ポタージュ	663	チーズはんぺん ホエイプロテイン 牛乳	453	ベビーチーズ2個 ソフトクリーム 牛乳	416	1796	86.35	26.3	86	96	149	プッシュアップ×60 ジャンプスクワット×80 アップダウン×40
29	1本満足バープロテイン ほうれん草ポタージュ ベビーチーズ	302	チキンナゲット ほうれん草ポタージュ	580	玉ねぎスープ 1本満足バープロテイン	207	牛乳 ベビーチーズ コーヒー	195	1284	85.85	26.9	65	74	91	
30	ベビーチーズ 玉ねぎスープ 1本満足バープロテイン	254	さきみソースカツ ハンバーグ 玉ねぎスープ サラダ	486	ホエイプロテイン 牛乳 サラダチキン	370	コーヒー ベビーチーズ 牛乳 のど飴	278	1388	84.95	25.8	104	62	142	ウオーキングランジ×150 ウオールシット×225秒 プッシュアップサイドプランク×50 シットアップ×100 レッグレイズ×50
31	1本満足バープロテイン コーヒー ベビーチーズ	254	豚肉ロース焼き サラダ ほうれん草ポタージュ	541	おはぎ コンソメポタージュ ミルクプロテイン	329	シュガーコーン ベビーチーズ	184	1308	84.8	26.1	62	59	123	

前月末日体重	86.2	今月末日体重	84.8	月間減少体重	-1.4	1ヶ月総摂取カロリー	12336			660	608	1087
前月末日体脂肪率	27	今月末日体脂肪率	26.1	月間減少体脂肪率	-0.9	1日平均摂取カロリー	1542.0			82.5	76.0	135.9
前月間平均体重	85.1	今月間平均体重	85.8	月間平均減少体重	0.7							
前月間平均体脂肪率	25.5	今月間平均体脂肪率	26.5	月間平均減少体脂肪率	1							