

2021年6月食事&体重記録(＋エクササイズ)

	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	
1	いちごグラノーラ ウイダープロテイン フルガリアヨーグルト 調整豆乳 コーヒー	341	ベルギーワッフル	872	ほうれん草とベーコンのスープ カニカマバー	101	イカフライ サラダチキンバー	110	1424	66.5	13.9	64	59	157	
2	フルグラ糖質オフ ウイダープロテイン フルガリアヨーグルト 調整豆乳 コーヒー	407	千切りキャベツ サウザンドレッシング レモンドレッシング サラダチキン まいたけスープ	240	野菜サラダ サウザンドレッシング レモンドレッシング ほうれん草とベーコンのスープ サラダチキン したらば	279	サラダチキンバー イカフライ カニカマバー	185	1111	66.1	13.6	114	35	82	
3	フレッドシリアル ウイダープロテイン フルガリアヨーグルト 調整豆乳 コーヒー イカフライ	367	野菜サラダ サウザンドレッシング 冷凍さめきうどん サラダチキン	364	野菜サラダ サウザンドレッシング イカフライ サウザンドレッシング レモンドレッシング まいたけスープ こんにゃくプリン	499	もなか したらば	184	1414	66.9	13.7	100	30	187	
4	なし		明太チーズラーメン サラダチキン 温泉卵 塩唐揚げ	588	1本満足バー 雪の宿 カニカマバー コーヒー	338	ミルクプロテイン ビッグドッグ	475	1401	67.0	14.6	94	53	136	
5	サンドイッチ多数	1186	冷凍チャーハン ヒレカツ エビフライ メンチカツ	1486	ティラミス スフレケーキ プリン	629	お菓子多数	1394	4695	66.5	13.3	141	204	570	ウォーキング×7.87km
6	ミルクプロテイン	102	玉子とちりめんの雑炊 温泉卵 カニカマバー	229	野菜サラダ イカフライ サウザンドレッシング サラダチキン 温泉卵 1本満足バー プロテイン	469		800	68.1	14.7	84	24	59		
7	ウイダープロテイン 調整豆乳	145	モスの葉摘りヤキチキン モスの葉摘りイモ野菜 牛だし白湯スープ ウイダープロテイン	470	野菜サラダ サウザンドレッシング レモンドレッシング イカフライ	237	カニカマバー	75	927	67.8	15.8	98	37	51	ウォーキング×9.94km
8	1本満足バー ウイダープロテイン	250	冷凍さめきうどん カットタス 担々ごまうどんタレ サラダチキン 温泉卵	433	ゆでたまご まいたけスープ 山手焼 コーヒー	294	カニカマバー	75	1052	67.6	14	80	34	103	
9	1本満足バー ウイダープロテイン	264	野菜サラダ サウザンドレッシング サラダチキン ゆでたまご	460	糖質0g種 豚骨醤油タレ 温泉卵 1本満足バー プロテイン コーヒー	336		1060	67.8	14.0	90	46	75		
10	フルグラ ウイダープロテイン フルガリアヨーグルト 調整豆乳	370	野菜サラダ サラダチキン サウザンドレッシング 牛だし白湯スープ カニカマ	384	シスコーンパン風シリアル ウイダープロテイン フルガリアヨーグルト 調整豆乳 ほうれん草とベーコンのスープ	347	サラダチキンバー	59	1160	66.6	14.0	106	29	119	ウォーキング×4.68km
11	シスコーンパン風シリアル ウイダープロテイン フルガリアヨーグルト 調整豆乳	321	野菜サラダ サウザンドレッシング サラダチキン わかめと玉子のスープ	367	フルグラ糖質オフ ウイダープロテイン フルガリアヨーグルト 調整豆乳	369	サラダチキンバー イカフライ	110	1167	66.1	14.4	102	35	113	
12	フレッドシリアル ウイダープロテイン フルガリアヨーグルト 調整豆乳 コーヒー	349	野菜サラダ カニカマ サラダチキン サウザンドレッシング ほうれん草とベーコンのスープ	413	糖質0g種 担々ごまタレ 温泉卵 冷奴 コーヒー	261	カニカマバー	75	1098	65.7	14.8	93	31	109	
13	ごろっとグラノーラ ウイダープロテイン フルガリアヨーグルト 調整豆乳 コーヒー	374	野菜サラダ カニカマ サラダチキン サウザンドレッシング イカフライ わかめとたまごのスープ	413	エビチリ 糖質0g種 温泉卵 冷奴	274	カニカマバー	75	1136	65.6	14.4	105	32	112	
14	フレッドシリアル ウイダープロテイン フルガリアヨーグルト 調整豆乳 コーヒー	325	フレッドシリアル ウイダープロテイン フルガリアヨーグルト 調整豆乳 カニカマバー	484	野菜サラダ サラダチキン サラダシユリン 豆腐 温泉卵 サウザンドレッシング	301	フレッドシリアル	147	1257	65.9	14.5	95	34	144	
15	カフェラテ	51	野菜サラダ サウザンドレッシング サラダチキン エビフライ	495	とうふ種 温泉卵 わかめとたまごのスープ 1本満足バー プロテイン	340	カニカマバー	75	961	65.1	12.9	91	39	54	

	朝食	kcal	昼食	kcal	夕食	kcal	間食	kcal	合計kcal	体重	体脂肪率	PFCバランス			エクササイズ
												P	F	C	
16	ごろっとグラノーラ ウイダープロテイン フルガリアヨーグルト 調整豆乳 コーヒー	374	野菜サラダ サウザンドレッシング サラダチキン カニカマ イカフライ	346	糖質0g鶏魚介豚骨タレ 温泉卵+とろろ+オクラ イカフライ ほうれん草とベーコンのスープ カニカマ コーヒー	324	カニカマバー	75	1119	65.4	14.7	96	31	121	
17	ごろっとグラノーラ ウイダープロテイン フルガリアヨーグルト 調整豆乳 コーヒー	335	野菜サラダ カニカマ イカフライ サラダチキン サウザンドレッシング 温泉卵	410	糖質0g鶏 大根おろし+オクラ+温泉卵 ウイダープロテイン	218	ごろっとグラノーラ カニカマバー ハッピーターン	259	1222	65.2	13.9	105	33	133	ウォーキング×9.7km
18	シスコーンパン風シリアル ウイダープロテイン フルガリアヨーグルト 調整豆乳 コーヒー ハッピーターン	355	ブレッドシリアル ウイダープロテイン フルガリアヨーグルト 調整豆乳 わかめとたまごのスープ	442	糖質0g鶏+担々ごまダレ レバニラ炒め 温泉卵	244	ソフトクリーム サラダチキンバー イカフライ	346	1387	64.9	13.8	92	46	161	
19	シスコーンパン風シリアル ウイダープロテイン フルガリアヨーグルト 調整豆乳 コーヒー	359	凌麺冷やし中華 カニカマ サラダチキン ゆで卵 レタス トマト	678	千切りキャベツ トマト 肉味噌豆腐 イカフライ コーヒー サウザンドレッシング たまごサラダ	397	カニカマバー	75	1509	64.6	13.6	100	39	187	
20	ブレッドシリアル ウイダープロテイン フルガリアヨーグルト 調整豆乳 コーヒー	353	日本そば レタス トマト サラダチキン サウザンドレッシング	439	レタス トマト サウザンドレッシング ほうれん草とベーコンのスープ したらば	240	白たいやき あられ	798	1830	65.0	12.8	95	36	279	ウォーキング×4.5km
↓↓↓ 以下、体力&免疫力向上期間 ↓↓↓															
21	プリン 箱の種 チーズかまぼこ	246	サブウェイサンドイッチ ミネストローネ	428	たらカツ キャベツ サウザンドレッシング 1本満足バー カニカマバー	498	あられ イカフライ 南部せんべい	681	1853	66.4	12.6	89	61	236	
22	ごろっとグラノーラ ウイダープロテイン フルガリアヨーグルト 調整豆乳 コーヒー	419	スナックサンドカレー 野菜サラダ サウザンドレッシング ビーフオムレツ	760	肉じゃが 冷奴 イカリング	484	南部せんべい カニカマバー サラダチキンバー ごろっとグラノーラ	422	2085	67.5	14.4	120	84	205	ウォーキング×4.31km
23	ごろっとグラノーラ ウイダープロテイン フルガリアヨーグルト 調整豆乳 コーヒー	401	サラダきしめん エビフライ とり天	704	山芋焼 コーヒ 1本満足バー カニカマバー	391	あられ ソフトクリーム イカフライ	745	2241	67.5	14.1	110	71	289	
24	シスコーンパン風シリアル ウイダープロテイン フルガリアヨーグルト 調整豆乳 コーヒー	359	トルティーヤ エビフライ 鶏唐揚げ 肉団子 焼売 カット野菜 サウザンドレッシング	675	カップヌードル高タンパク 1本満足バー	457	みたらし団子 あられ ごろっとグラノーラ	624	2115	67.3	14.0	98	65	304	
25	シスコーンパン風シリアル ごろっとグラノーラ ウイダープロテイン フルガリアヨーグルト 調整豆乳 コーヒー	386	トルティーヤ 海老カツ ささみフライ カット野菜 サウザンドレッシング	855	ハヤシソフット 温泉卵	239	あられ せんべい	612	2092	67.2	14.0	79	76	278	ウォーキング×12.55km
26	今川焼カスタード ざらめおかき ウイダープロテイン	494	シーフードカレー	585	糖質0g鶏+たらこクリーム サラダチキン	243	ざらめおかき しろくま ハッピーターン	608	1930	67.5	14.7	101	65	248	
27	ブレッドシリアル ウイダープロテイン フルガリアヨーグルト 調整豆乳 今川焼カスタード	410	鱈のちりソース ご飯 じゃがいもの煮物	608	玉子焼 サラダチキン ばかうけ	432	シュガーコーン せんべい	696	2146	68.3	13.5	97	39	356	
28	ムーンライト ビスコ ウイダープロテイン	460	はんぺんフライの玉子とじ丼	667	フルグラ ウイダープロテイン フルガリアヨーグルト 調整豆乳	412	オムレット あられ シュガーコーン	575	2114	67.8	14.3	93	59	304	
29	スナックサンド InProteinココア風味	353	冷やし中華 たご焼き	800	お好み焼き(冷凍) 野菜サラダ さつま揚げ サウザンドレッシング ビスコ、ムーンライト	519	アイスクリン ハッピーターン ばかうけ	433	2105	67.9	14.5	94	68	268	
30	ブレッドシリアル ウイダープロテイン フルガリアヨーグルト 調整豆乳	443	カツ&たまごサンド 野菜サラダ サウザンドレッシング したらば	861	野菜サラダ サラダチキン イカリング 杏仁豆腐	417	しろくま	179	1900	67.8	13.8	118	73	207	
<b>7月1日計測数値</b>										<b>67.7</b>	<b>14.4</b>				
前月末日体重		65.3	今月末日体重		64.6	月間減少体重		-0.65	1ヶ月総摂取カロリー(〜20)		27730	1945	907	2952	
前月末日体脂肪率		13.4	今月末日体脂肪率		13.6	月間減少体脂肪率		0.2	1日平均摂取カロリー(〜20)		1386.5	97.3	45.4	147.6	
前月月間平均体重		66.6	今月月間平均体重		66.2	月間平均減少体重		-0.4							
前月月間平均体脂肪率		13.9	今月月間平均体脂肪率		14.1	月間平均減少体脂肪率		0.2							