

2019年10月02日(水)

SlideShape スライドシェイプ

体重	ウエスト	食事	
50.5 <i>kg</i>	67 <i>cm</i>	朝	ゆかりおにぎり 枝豆ひじきサラダ 温泉卵 335 <i>kcal</i>
エクササイズ時間		①スライドスイング：1回3分× ②プッシュアップ：1回1分× ③トライセプスカール：1回1分× ④アッパーカットパンチ：1回3分× ⑤スクワット：1回1分× ⑥片足スクワット：1回1分× ⑦ブランク： 10セット 20セット 20セット 5セット 6セット 0セット 0セット	昼
			夜
			間食・飲物・その他
		玄米おにぎり サラダチキン サーモン春巻き みそ汁、ヨーグルト 586 <i>kcal</i>	360 <i>kcal</i>
		水 1.0ℓ	<i>kcal</i>
総運動時間		91分	総カロリー 1281 <i>kcal</i>

2019年 10月 03日(木)

SlideShape スライドシェイプ

体重		ウエスト		食事			
50 <i>kg</i>		66.5 <i>cm</i>		朝	焼おにぎり 海苔、卵 ひじき小松菜の和え物	364 <i>kcal</i>	
エクササイズ時間				昼	納豆巻き くるみと小魚 海苔みそ汁 あんこ団子	425 <i>kcal</i>	
①スライドスイング：1回3分× ②プッシュアップ：1回1分× ③トライセプスカール：1回1分× ④アッパーカットパンチ：1回3分× ⑤スクワット：1回1分× ⑥片足スクワット：1回1分× ⑦ブランク：		10セット 30セット 10セット 5セット 5セット 0セット 0セット		夜	青じそサラダ ビーツマトスープ 玄米、カブ、きんぴら 切干大根、ロースト ポーク	504 <i>kcal</i>	
				間食・飲物・その他	あんこ団子 水 1.5ℓ	141 <i>kcal</i>	
総運動時間				90 分	総カロリー		1434 kcal

2019年10月04日(金)

SlideShape スライドシェイプ

体重		ウエスト		食事	
49.9 <i>kg</i>		66 <i>cm</i>		朝	しらすわかめおにぎり 卵 野菜スティック ヨーグルト 396 <i>kcal</i>
エクササイズ時間				昼	かつお玄米おにぎり 切干大根、ささい、な めこみそ汁 ひじき蓮根きんぴら、 人参 408 <i>kcal</i>
①スライドスイング：1回3分× ②プッシュアップ：1回1分× ③トライセプスカール：1回1分× ④アッパーカットパンチ：1回3分× ⑤スクワット：1回1分× ⑥片足スクワット：1回1分× ⑦プランク：		13セット 40セット 13セット 5セット 6セット 0セット 0セット		夜	雑穀米60g 豆ひじき 長芋みそ汁 ロールキャベツ 489 <i>kcal</i>
				間食・飲物・その他	水 1.5ℓ 0 <i>kcal</i>
				総運動時間 113 分	

2019年 10月 05日(土)

SlideShape スライドシェイプ

体重		ウエスト		食事	
49.5 <i>kg</i>		64 <i>cm</i>		朝	玉子生ハム 野菜スティック みそ汁 白米 382 <i>kcal</i>
エクササイズ時間				昼	カレーライス サラダ 卵 417 <i>kcal</i>
①スライドスイング：1回3分× ②プッシュアップ：1回1分× ③トライセプスカール：1回1分× ④アッパーカットパンチ：1回3分× ⑤スクワット：1回1分× ⑥片足スクワット：1回1分× ⑦プランク：		15セット 30セット 10セット 5セット 6セット 0セット 0セット		夜	<i>kcal</i>
				間食・飲物・その他	水 1.5ℓ <i>kcal</i>
総運動時間		106分		総カロリー 799 <i>kcal</i>	

2019年10月06日(日)

SlideShape スライドシェイプ

体重		ウエスト		食事	
49.2 <i>kg</i>		65 <i>cm</i>		朝	雑炊、みそ汁 卵、野菜スティック 小魚アーモンド 大豆 394 <i>kcal</i>
エクササイズ時間				昼	うどん 212 <i>kcal</i>
①スライドスイング：1回3分× ②プッシュアップ：1回1分× ③トライセプスカール：1回1分× ④アッパーカットパンチ：1回3分× ⑤スクワット：1回1分× ⑥片足スクワット：1回1分× ⑦ブランク：		10セット 40セット 10セット 5セット 5セット 0セット 0セット		夜	たこ、チキン 高野豆腐 雑穀米 みそ汁、卵 535 <i>kcal</i>
				間食・飲物・その他	水 1.5ℓ <i>kcal</i>
				総運動時間 100分	

2019年 10月 07日 (月)

SlideShape スライドシェイプ

体重		ウエスト		食事	
49.2 <i>kg</i>		64 <i>cm</i>		朝	もずく、豆腐 サラダ、卵 おにぎり みそ汁 399 <i>kcal</i>
エクササイズ時間				昼	ファラフェルサンド トマトスープ 415 <i>kcal</i>
①スライドスイング：1回3分× ②プッシュアップ：1回1分× ③トライセプスカール：1回1分× ④アッパーカットパンチ：1回3分× ⑤スクワット：1回1分× ⑥片足スクワット：1回1分× ⑦プランク：		1セット 20セット 5セット 0セット 2セット 0セット 0セット		夜	サバ (1/3残し) 白米、みそ汁 オクラ 生春巻き 535 <i>kcal</i>
				間食・飲物・その他	豆大福 水 1.5ℓ オーガニックティ 118 <i>kcal</i>
総運動時間		30 分		総カロリー 1467 <i>kcal</i>	

2019年10月8日(火)

SlideShape スライドシェイプ

体重		ウエスト		食事	
49.2 <i>kg</i>		66.5 <i>cm</i>		朝	サラダ、卵 豆腐もずく バナナ 214 <i>kcal</i>
エクササイズ時間				昼	高野豆腐、白米、みそ汁 コーンとキャベツ きのこ、きゅうり 豚肉ポテト巻 419 <i>kcal</i>
①スライドスイング：1回3分× ②プッシュアップ：1回1分× ③トライセプスカール：1回1分× ④アッパーカットパンチ：1回3分× ⑤スクワット：1回1分× ⑥片足スクワット：1回1分× ⑦プランク： 5セット 20セット 5セット 2セット 3セット 5セット 40秒				夜	うの花 卵、棒棒鶏サラダ とろろご飯 みそ汁 513 <i>kcal</i>
				間食・飲物・その他	大豆 水 1.5ℓ オーガニックティ 50 <i>kcal</i>
総運動時間		54.4 分		総カロリー 1196 <i>kcal</i>	

2019年10月9日(水)

SlideShape スライドシェイプ

体重		ウエスト		食事	
49.2 <i>kg</i>		66.5 <i>cm</i>		朝	卵、糠漬け チキンサラダ 梅おにぎり 味噌汁、ヨーグルト 411 <i>kcal</i>
エクササイズ時間				昼	納豆巻 かんぴょう、たくあん なます、アサリみそ汁 あんこ団子 424 <i>kcal</i>
①スライドスイング：1回3分× ②プッシュアップ：1回1分× ③トライセプスカール：1回1分× ④アッパーカットパンチ：1回3分× ⑤スクワット：1回1分× ⑥片足スクワット：1回1分× ⑦ブランク：		4セット 3セット 5セット 3セット 3セット 2セット 50秒		夜	豚バラトマト煮 サラダ、トマトスープ 白米、枝豆、大豆 ひじき、ごぼうきんぴら 620 <i>kcal</i>
				間食・飲物・その他	あんこ団子 水 1.5ℓ 141 <i>kcal</i>
				総運動時間	

2019年10月10日(木)

SlideShape スライドシェイプ

体重		ウエスト		食事	
49.5 <i>kg</i>		66 <i>cm</i>		朝	卵 枝豆 豆腐もずく酢 おにぎり、みそ汁 401 <i>kcal</i>
エクササイズ時間				昼	卵 枝豆、野菜 白米80g、なめこみそ汁 ヨーグルト 389 <i>kcal</i>
①スライドスイング：1回3分× ②プッシュアップ：1回1分× ③トライセプスカール：1回1分× ④アッパーカットパンチ：1回3分× ⑤スクワット：1回1分× ⑥片足スクワット：1回1分× ⑦ブランク：		6セット 6セット 6セット 6セット 6セット 3セット 50秒		夜	玄米、スープ、サラダ 人参、ごぼう 切干大根 ゆで豚ラタトゥイユ2枚 372 <i>kcal</i>
				間食・飲物・その他	くるみ、アーモンド 水 1.5ℓ 88 <i>kcal</i>
				総運動時間	

2019年10月11日(金)

SlideShape スライドシェイプ

体重		ウエスト		食事	
48.7 <i>kg</i>		66 <i>cm</i>		朝	卵 チーズ、生ハム バナナ、みそ汁 ヨーグルト、ナッツ 405 <i>kcal</i>
エクササイズ時間				昼	おにぎり1/2 サラダチキン 280 <i>kcal</i>
①スライドスイング：1回3分× ②プッシュアップ：1回1分× ③トライセプスカール：1回1分× ④アッパーカットパンチ：1回3分× ⑤スクワット：1回1分× ⑥片足スクワット：1回1分× ⑦プランク：		2セット 0セット 0セット 0セット 0セット 0セット 0秒		夜	白米、卵 ウインナー、マカロン お新香、鶏肉 枝豆 461 <i>kcal</i>
				間食・飲物・その他	味噌汁 水 1.5ℓ 80 <i>kcal</i>
				総運動時間	

2019年10月12日(土)

SlideShape スライドシェイプ

体重		ウエスト		食事	
49.2 <i>kg</i>		67 <i>cm</i>		朝	卵 バナナ、ぬか漬け みそ汁 ヨーグルト 281 <i>kcal</i>
エクササイズ時間				昼	蒸し鶏サラダ ごぼうサラダ 煮豆、みそ汁 チーズ、ささみ 316 <i>kcal</i>
①スライドスイング：1回3分× ②プッシュアップ：1回1分× ③トライセプスカール：1回1分× ④アッパーカットパンチ：1回3分× ⑤スクワット：1回1分× ⑥片足スクワット：1回1分× ⑦プランク：		8セット 7セット 12セット 9セット 8セット 6セット 0秒		夜	ささみ、卵 チーズ、サラダ ぬか漬け、トマトリ ゾット なめこみそ汁 398 <i>kcal</i>
				間食・飲物・その他	黒豆カボチャのレーズン 水 1.5ℓ 66 <i>kcal</i>
				総運動時間	

2019年 10月 13日(日)

SlideShape スライドシェイプ

体重		ウエスト		食事		
49 <i>kg</i>		65.5 <i>cm</i>		朝	卵、豆腐 チーズ、ヨーグルト グレープフルーツ 海苔みそ汁	304 <i>kcal</i>
エクササイズ時間				昼	スープ サラダ、大豆、枝豆 人参、かぼちゃ キーマカレー、玄米	381 <i>kcal</i>
①スライドスイング：1回3分× ②プッシュアップ：1回1分× ③トライセプスカール：1回1分× ④アッパーカットパンチ：1回3分× ⑤スクワット：1回1分× ⑥片足スクワット：1回1分× ⑦プランク：		9セット 6セット 11セット 10セット 10セット 5セット 70秒		夜	豆腐、プチトマト 切干大根 チーズ	208 <i>kcal</i>
				間食・飲物・その他	へんぷバナナ (ザクロ、ケール入り ノンシュガー) 水 1.5ℓ	178 <i>kcal</i>
				総運動時間		90.1 分

2019年 10月 14日 (月)

SlideShape スライドシェイプ

体重		ウエスト		食事		
48.9 <i>kg</i>		65 <i>cm</i>		朝	<i>kcal</i>	
エクササイズ時間				①スライドスイング：1回3分× ②プッシュアップ：1回1分× ③トライセプスカール：1回1分× ④アッパーカットパンチ：1回3分× ⑤スクワット：1回1分× ⑥片足スクワット：1回1分× ⑦ブランク：		
		10セット	昼 オクラ、煮豆 ささみ、トマト 白米 みそ汁、豆腐、めかぶ			437 <i>kcal</i>
		8セット				夜 卵、オクラ プチトマト、サバ 雑穀米 なめこみそ汁
		10セット	間食・飲物・その他 水 1.5ℓ			
		13セット				
		11セット				
		5セット				
		0秒				
総運動時間		103 分		総カロリー 843 <i>kcal</i>		

2019年10月15日(火)

SlideShape スライドシェイプ

体重		ウエスト		食事	
48.8 <i>kg</i>		66 <i>cm</i>		朝	プチトマト チーズ、バナナ リゾット しじみみそ汁 355 <i>kcal</i>
エクササイズ時間				昼	ばくだん丼(オクラ、 納豆、とろろ、めか ぶ、卵、鰹節、海苔) お新香、五穀米、みそ 汁 473 <i>kcal</i>
①スライドスイング: 1回3分× ②プッシュアップ: 1回1分× ③トライセプスカール: 1回1分× ④アッパーカットパンチ: 1回3分× ⑤スクワット: 1回1分× ⑥片足スクワット: 1回1分× ⑦ブランク:		10セット 6セット 9セット 10セット 6セット 5セット 80秒		夜	コブサラダ かぼちゃ、豆腐めかぶ 白米 みそ汁 427 <i>kcal</i>
				間食・飲物・その他	ナッツ 水 1.5ℓ 88 <i>kcal</i>
総運動時間		87.2 分		総カロリー 1343 <i>kcal</i>	

2019年10月16日(水)

SlideShape スライドシェイプ

体重		ウエスト		食事	
48.8 <i>kg</i>		66 <i>cm</i>		朝	卵、バナナ トマト、みそ汁 ヨーグルト 251 <i>kcal</i>
エクササイズ時間				昼	ささみ、切干大根 かぼちゃ、野菜ス ティック 雑穀米 しじみ味噌汁 429 <i>kcal</i>
①スライドスイング：1回3分× ②プッシュアップ：1回1分× ③トライセプスカール：1回1分× ④アッパーカットパンチ：1回3分× ⑤スクワット：1回1分× ⑥片足スクワット：1回1分× ⑦ブランク：		4セット 3セット 1セット 3セット 0セット 2セット 0秒		夜	枝豆とひじき 小松菜和え 卵、トマト、豆腐もず く 雑穀米、わかめみそ汁 394 <i>kcal</i>
				間食・飲物・その他	大豆 水 1.5ℓ 93 <i>kcal</i>
				総運動時間	

2019年10月17日(木)

SlideShape スライドシェイプ

体重		ウエスト		食事	
48.6 <i>kg</i>		66 <i>cm</i>		朝	バナナ、生ハム チーズ、卵 豆腐みそ汁 379 <i>kcal</i>
エクササイズ時間				昼	おにぎり 小松菜和え めかぶ、ささみ 豆乳 443 <i>kcal</i>
①スライドスイング：1回3分× ②プッシュアップ：1回1分× ③トライセプスカール：1回1分× ④アッパーカットパンチ：1回3分× ⑤スクワット：1回1分× ⑥片足スクワット：1回1分× ⑦プランク：		0セット 0セット 0セット 0セット 0セット 0セット 0秒		夜	豆腐もずく ブロッコリーとキャベツ 胡麻和え 雑穀米 しじみみそ汁 310 <i>kcal</i>
				間食・飲物・その他	カシューナッツ くるみ アーモンド 水 1.5ℓ 533 <i>kcal</i>
				総運動時間	

2019 年 10 月 18 日 (金)

SlideShape スライドシェイプ

体 重		ウエスト	食 事	
48.7 <i>kg</i>		67 <i>cm</i>	朝	バナナ ヨーグルト 卵 わかめ味噌汁 279 <i>kcal</i>
エクササイズ時間			昼	野菜せいろ蒸し 切干大根 白米 みそ汁 464 <i>kcal</i>
①スライドスイング: 1回3分× ②プッシュアップ: 1回1分× ③トライセプスカール: 1回1分× ④アッパーカットパンチ: 1回3分× ⑤スクワット: 1回1分× ⑥片足スクワット: 1回1分× ⑦プランク:		8セット 6セット 6セット 8セット 5セット 4セット 80秒	夜	魚、ごま豆腐 たたき梅きゅうり かつお、玉子焼き 459 <i>kcal</i>
			間食・飲物・その他	水 1.5ℓ 烏龍茶 紅茶 kcal
総運動時間		70.2 分	総カロリー 1202 kcal	

2019年10月19日(土)

SlideShape スライドシェイプ

体重		ウエスト		食事			
47.9 <i>kg</i>		67 <i>cm</i>		朝	<i>kcal</i>		
エクササイズ時間				昼	431 <i>kcal</i>		
①スライドスイング：1回3分× ②プッシュアップ：1回1分× ③トライセプスカール：1回1分× ④アッパーカットパンチ：1回3分× ⑤スクワット：1回1分× ⑥片足スクワット：1回1分× ⑦プランク：		0セット 0セット 0セット 0セット 0セット 0セット 0秒				夜	535 <i>kcal</i>
						間食・飲物・その他	66 <i>kcal</i>
大豆							
水 1.5ℓ							
総運動時間		0分		総カロリー 1032 <i>kcal</i>			

2019年10月20日(日)

SlideShape スライドシェイプ

体重		ウエスト		食事	
48.2 <i>kg</i>		67 <i>cm</i>		朝	バナナ べったら漬け ヨーグルト みそ汁(豆腐) 220 <i>kcal</i>
エクササイズ時間				昼	ひじき ほうれん草の胡麻和え 煮物、刺身 白米、みそ汁、とうも ろこし 500 <i>kcal</i>
①スライドスイング：1回3分× ②プッシュアップ：1回1分× ③トライセプスカール：1回1分× ④アッパーカットパンチ：1回3分× ⑤スクワット：1回1分× ⑥片足スクワット：1回1分× ⑦ブランク：		10セット 7セット 7セット 8セット 6セット 5セット 90秒		夜	煮物、オクラ胡麻和え イカ飯 豆腐もずく みそ汁(ネギ) 497 <i>kcal</i>
				間食・飲物・その他	とうもろこし 水 1.5ℓ お茶 140 <i>kcal</i>
				総運動時間	

2019年 10月 21日 (月)

SlideShape スライドシェイプ

体重		ウエスト		食事		
48.7 <i>kg</i>		66.5 <i>cm</i>		朝	卵、バナナ ほうれん草胡麻和え くるみパン みそ汁	435 <i>kcal</i>
エクササイズ時間				昼	そば、豆ひじき 野菜 海苔みそ汁	392 <i>kcal</i>
①スライドスイング：1回3分× ②プッシュアップ：1回1分× ③トライセプスカール：1回1分× ④アッパーカットパンチ：1回3分× ⑤スクワット：1回1分× ⑥片足スクワット：1回1分× ⑦ブランク：		17セット 12セット 8セット 17セット 12セット 4セット 180秒		夜	オクラ胡麻和え べったら漬 おでん、白米 みそ汁	477 <i>kcal</i>
				間食・飲物・その他	水 1.5ℓ	<i>kcal</i>
				総運動時間		141 分

2019年10月22日(火)

SlideShape スライドシェイプ

体重		ウエスト		食事	
48.3 <i>kg</i>		66.5 <i>cm</i>		朝	卵 オクラ くるみパン 豚汁 333 <i>kcal</i>
エクササイズ時間				昼	雑穀米 豆腐みそ汁、サラダチ キン 納豆、オクラ べったら漬け 399 <i>kcal</i>
①スライドスイング：1回3分× ②プッシュアップ：1回1分× ③トライセプスカール：1回1分× ④アッパーカットパンチ：1回3分× ⑤スクワット：1回1分× ⑥片足スクワット：1回1分× ⑦ブランク：		18セット 19セット 6セット 18セット 18セット 8セット 180秒		夜	卵 野菜スティック ツナ なめこみそ汁 320 <i>kcal</i>
				間食・飲物・その他	アーモンド カシューナッツ 水 1.5ℓ 112 <i>kcal</i>
総運動時間		162 分		総カロリー 1164 <i>kcal</i>	

2019年 10月 23日(水)

SlideShape スライドシェイプ

体重		ウエスト		食事		
48.6 <i>kg</i>		68 <i>cm</i>		朝	卵 バナナ、ヨーグルト わかめみそ汁 375 <i>kcal</i>	
エクササイズ時間				昼	532 <i>kcal</i>	
①スライドスイング：1回3分× ②プッシュアップ：1回1分× ③トライセプスカール：1回1分× ④アッパーカットパンチ：1回3分× ⑤スクワット：1回1分× ⑥片足スクワット：1回1分× ⑦プランク：		12セット 11セット 6セット 12セット 13セット 6セット 240秒				茶碗蒸し 海鮮サラダ ミニ丼 みそ汁
						夜
				間食・飲物・その他	大豆 リンゴ1個 水 1.5ℓ 110 <i>kcal</i>	
総運動時間		112 分		総カロリー 1461 <i>kcal</i>		

2019年 10月 24日(木)

SlideShape スライドシェイプ

体重		ウエスト		食事	
48.3 <i>kg</i>		66 <i>cm</i>		朝	卵 野菜 くるみパン、ヨーグルト 豆腐みそ汁 400 <i>kcal</i>
エクササイズ時間				昼	卵 梅干し、豆腐もずく 雑穀米、おにぎり 小松菜みそ汁 394 <i>kcal</i>
①スライドスイング：1回3分× ②プッシュアップ：1回1分× ③トライセプスカール：1回1分× ④アッパーカットパンチ：1回3分× ⑤スクワット：1回1分× ⑥片足スクワット：1回1分× ⑦ブランク：		15セット 15セット 6セット 14セット 12セット 8セット 180秒		夜	人参スープ、玄米80g サラダ、ごぼう 人参、カブ メカジキ、白米 445 <i>kcal</i>
				間食・飲物・その他	水 1.5ℓ <i>kcal</i>
				総運動時間	

2019年10月25日(金)

SlideShape スライドシェイプ

体重		ウエスト		食事	
47.9 <i>kg</i>		65.5 <i>cm</i>		朝	くるみパン バナナ、サラダ、 ひじき、ヨーグルト 豆腐みそ汁 442 <i>kcal</i>
エクササイズ時間				昼	卵 サラダ 蒸し鶏、豆腐もずく 雑穀米、なめこみそ汁 421 <i>kcal</i>
①スライドスイング：1回3分× ②プッシュアップ：1回1分× ③トライセプスカール：1回1分× ④アッパーカットパンチ：1回3分× ⑤スクワット：1回1分× ⑥片足スクワット：1回1分× ⑦プランク：		18セット 18セット 6セット 17セット 12セット 8セット 120秒		夜	人参スープ サラダ、蒸し鶏 カブ、豆、卵 白米、ネギみそ汁 458 <i>kcal</i>
				間食・飲物・その他	小魚とアーモンド 水 1.5ℓ 62 <i>kcal</i>
				総運動時間	

2019年10月26日(土)

SlideShape スライドシェイプ

体重		ウエスト		食事	
47.9 <i>kg</i>		64 <i>cm</i>		朝	ヨーグルト バナナ、卵、野菜 みそ汁 314 <i>kcal</i>
エクササイズ時間				昼	牛タン、とろろ 漬物、スープ 麦ご飯 サラダ 521 <i>kcal</i>
①スライドスイング：1回3分× ②プッシュアップ：1回1分× ③トライセプスカール：1回1分× ④アッパーカットパンチ：1回3分× ⑤スクワット：1回1分× ⑥片足スクワット：1回1分× ⑦プランク：		9セット 6セット 6セット 9セット 6セット 3セット 240秒		夜	豆腐、もずく みそ汁 237 <i>kcal</i>
				間食・飲物・その他	紅茶 玄米酵素×大豆×ビタ ミンC×水 水 1.5ℓ お茶 14 <i>kcal</i>
総運動時間		79 分		総カロリー 1086 <i>kcal</i>	

2019年 10月 27日(日)

SlideShape スライドシェイプ

体重		ウエスト		食事		
<i>kg</i>		<i>cm</i>		朝	ナッツ1袋 くるみパン 野菜 R-1	972 <i>kcal</i>
エクササイズ時間				昼	白米、鮭、肉 煮物	487 <i>kcal</i>
①スライドスイング：1回3分× ②プッシュアップ：1回1分× ③トライセプスカール：1回1分× ④アッパーカットパンチ：1回3分× ⑤スクワット：1回1分× ⑥片足スクワット：1回1分× ⑦プランク：		0セット 0セット 0セット 0セット 0セット 0セット 0秒		夜	デニッシュ 豆、シーチキン みそ汁	310 <i>kcal</i>
				間食・飲物・その他	水 1.5ℓ お茶	<i>kcal</i>
総運動時間		0分		総カロリー		1769 <i>kcal</i>

2019年 10月 28日 (月)

SlideShape スライドシェイプ

体重		ウエスト		食事		
<i>kg</i>		<i>cm</i>		朝	りんご デニッシュ 大豆	252 <i>kcal</i>
エクササイズ時間				昼	卵、ひじき 梅干し 白米 みそ汁	327 <i>kcal</i>
①スライドスイング：1回3分× ②プッシュアップ：1回1分× ③トライセプスカール：1回1分× ④アッパーカットパンチ：1回3分× ⑤スクワット：1回1分× ⑥片足スクワット：1回1分× ⑦プランク：		6セット 6セット 0セット 6セット 12セット 7セット 270秒		夜	卵 野菜 豆腐もずく お粥、みそ汁	364 <i>kcal</i>
				間食・飲物・その他	水 2ℓ	<i>kcal</i>
総運動時間		65.3 分		総カロリー		943 <i>kcal</i>

