

2019年 10月 02日(水)

SlideShape スライドシェイプ

体重	ウエスト	食事	
55.1 <i>kg</i>	<i>cm</i>	朝	オートミール おにぎり 383 <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プランク：	昼 おでん おにぎり みかん 386 <i>kcal</i>
			夜 白米、みそ汁 巣ごもり卵 鯛塩焼き、納豆 424 <i>kcal</i>
			間食・飲物・その他 コーヒー2杯 ハーブティ1杯 ナッツ1袋 水 1.5ℓ 231 <i>kcal</i>
総運動時間		40分	総カロリー 1424 <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	
55.2 <i>kg</i>				朝	オートミール おにぎり パン 403 <i>kcal</i>
エクササイズ時間				昼	おでん おにぎり ひじき煮 353 <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 10セット 6セット 8セット 10セット 0セット 0分		夜	白米、みそ汁 蒸しキャベツ、チーズ チキン、納豆、漬物 コンニャク煮物 473 <i>kcal</i>
				間食・飲物・その他	コーヒー2杯 ラテ1杯 水 1.5ℓ 120 <i>kcal</i>
総運動時間		95 分		総カロリー 1349 <i>kcal</i>	

2019年10月04日(金)

SlideShape スライドシェイプ

体重		ウエスト		食事			
53.7 <i>kg</i>		74 <i>cm</i>		朝	野菜 みそ汁、卵 おにぎり 263 <i>kcal</i>		
エクササイズ時間				昼	おにぎり ソーセージ、アスパラ エリンギ、ナゲット2 個 カップスープ(140ml) 475 <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：		19セット 3セット 5セット 11セット 10セット 0セット 0分				夜	寄せ鍋 白米 納豆 526 <i>kcal</i>
						間食・飲物・その他	コーヒー2杯 カフェミスト2杯 水 1.5ℓ 338 <i>kcal</i>
				総運動時間		108 分	総カロリー

2019年 10月 05日(土)

SlideShape スライドシェイプ

体重		ウエスト		食事	
53.3 <i>kg</i>		71 <i>cm</i>		朝	寄せ鍋 豆乳 白米 卵焼き 374 <i>kcal</i>
エクササイズ時間				昼	玄米シャケおにぎり 豆乳野菜スープ 大学イモ 海藻サラダ 450 <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：		20セット 10セット 15セット 15セット 15セット 0セット 0分		夜	寄せ鍋 白米 393 <i>kcal</i>
				間食・飲物・その他	チャイ ラテ2杯 水 1.5ℓ 93 <i>kcal</i>
総運動時間		145 分		総カロリー 1310 <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		
53.1 <i>kg</i>		65 <i>cm</i>		朝	オートミール ナッツ、豆乳ヨーグルト ブルーベリー 青汁	385 <i>kcal</i>
エクササイズ時間				昼	ローストチキンサンド カフェラテ	498 <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：		20セット 10セット 13セット 20セット 15セット 0セット 0分		夜	白米、納豆 サラダ(蒸し大豆、ト マト、きゅうり) みそ汁、ブリ塩焼き、 豚トロ	577 <i>kcal</i>
				間食・飲物・その他	コーヒー2杯 ハーブティ1杯 ヤクルト1杯 水 1.5ℓ	162 <i>kcal</i>
				総運動時間		158 分

2019年 10月 7日(月)

SlideShape スライドシェイプ

体重		ウエスト		食事	
52.4 <i>kg</i>		64 <i>cm</i>		朝	みそ汁、卵 白米 蒸しキャベツ・チーズ 乗せ 360 <i>kcal</i>
エクササイズ時間				昼	蒸し鶏サラダ 玄米シャケおにぎり 豆乳ヨーグルト 482 <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：		20セット 14セット 15セット 20セット 15セット 0セット 0分		夜	糖質オフ麺サラダ (蒸し鶏、蒸しキャベツ、蒸し大豆、きゅうり、トマト、リーフドサラダ) 413 <i>kcal</i>
				間食・飲物・その他	コーヒー1.5杯 ハーブティ1杯 カフェミスト1杯 水 1.5ℓ 126 <i>kcal</i>
				総運動時間 164 分	

2019年10月8日(火)

SlideShape スライドシェイプ

体重		ウエスト		食事	
52.2 <i>kg</i>		66 <i>cm</i>		朝	おかかチーズ おにぎり みそ汁、卵 蒸し大豆 312 <i>kcal</i>
エクササイズ時間				昼	モスの菜摘ソイモス野菜 175 <i>kcal</i>
①スライドスイング：1回3分× 20セット ②プッシュアップ：1回1分× 10セット ③トライセプスカール：1回1分× 5セット ④アッパーカットパンチ：1回3分× 20セット ⑤スクワット：1回1分× 10セット ⑥片足スクワット：1回1分× 5セット ⑦プランク： 0分				夜	チャーハン 汁物 トマト、チーズ もずく 316 <i>kcal</i>
				間食・飲物・その他	コーヒー0.5杯 ハーブティ1杯 カプチーノ1杯 おかかおにぎり 水 1.5ℓ 392 <i>kcal</i>
総運動時間		150 分		総カロリー 1195 <i>kcal</i>	

2019年 10月 09日(水)

SlideShape スライドシェイプ

体重		ウエスト		食事	
52.4 <i>kg</i>		64 <i>cm</i>		朝	おもち キャベツ、チーズ ミニトマト 納豆 279 <i>kcal</i>
エクササイズ時間				昼	おでん(白滝、厚揚げ) スープパスタ カットサラダ 454 <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 10セット 5セット 15セット 5セット 20セット 0分		夜	白米、豚汁 イカマリネ 煮物 546 <i>kcal</i>
				間食・飲物・その他	ソイラテ カフェミスト 水 1.5ℓ 225 <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	豚汁、卵 白米 キャベツ、チーズ 480 <i>kcal</i>
エクササイズ時間				昼	おにぎり、カップスー プ カットサラダ、卵、 ナッツ1袋 イカマリネ、大豆 588 <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 10セット 5セット 5セット 5セット 20セット 0分		夜	サラダ、レタストマト まぐろソテー、わかめ 油揚げ豆腐炒め物、納 豆 蒸しキャベツ、コーン 391 <i>kcal</i>
				間食・飲物・その他	コーヒー2杯 カフェラテ 水 1.5ℓ 181 <i>kcal</i>
総運動時間		100 分		総カロリー 1640 <i>kcal</i>	

2019年10月11日(金)

SlideShape スライドシェイプ

体重		ウエスト		食事		
52.1 <i>kg</i>		65 <i>cm</i>		朝	ヨーグルト(ブルーベリー、オリゴ糖) おかかチーズおにぎり コーンスープ(青汁) 蒸しキャベツ、蒸し鶏	387 <i>kcal</i>
エクササイズ時間				昼	おでん(こんにゃく、白滝、はんぺん、さつま揚げ) おかかチーズおにぎり サラダ、蒸し鶏	490 <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:		16セット 13セット 5セット 8セット 10セット 0セット 0分		夜	サラダ(トマト、レタス、きゅうり、もずく) マグロニンニク焼き、豚ロース焼き、低脂肪	616 <i>kcal</i>
				間食・飲物・その他	カフェラテ 水 1.5ℓ	98 <i>kcal</i>
総運動時間		100 分		総カロリー		1591 <i>kcal</i>

2019年 10月 12日(土)

SlideShape スライドシェイプ

体重		ウエスト		食事		
52 <i>kg</i>		63.5 <i>cm</i>		朝	キャベツ、レタス ツナ、チーズ 米粉パン コーンスープ、カフェ ラテ	279 <i>kcal</i>
エクササイズ時間				昼	アジ塩焼き、キャベツ 蒸し鶏、みそ汁 豆腐、もずく 白米	572 <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：		20セット 15セット 5セット 20セット 12セット 0セット 0分		夜	豆腐、キャベツ 蒸し鶏 チーズ、ツナ	317 <i>kcal</i>
				間食・飲物・その他	水 1.5ℓ	<i>kcal</i>
				総運動時間		152 分

2019年10月13日(日)

SlideShape スライドシェイプ

体重		ウエスト		食事		
50 <i>kg</i>		63.5 <i>cm</i>		朝	サラダ混ぜご飯 サラダ、卵 ツナ、チーズ コーンスープ(青汁)	322 <i>kcal</i>
エクササイズ時間				昼	サラダ素麺(レタス、 きゅうり、魚肉ソー セージ、枝豆) ゆで卵、しそ、錦糸 卵、オクラ	499 <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 20セット 6セット 14セット 20セット 0セット 0分		夜	五穀米、みそ汁 ひじき煮物 キャベツ、ほうれん草 沖目鯛の醤油麹付	584 <i>kcal</i>
				間食・ 飲物・ その他	コーヒー カフェラテ 水 1.5ℓ	93 <i>kcal</i>
				総運動時間		133 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	
51.7 <i>kg</i>		63.5 <i>cm</i>		朝	納豆、サラダ シャケおにぎり みそ汁 359 <i>kcal</i>
エクササイズ時間				昼	白米、卵、キャベツ 焼売、エビフライ ひじき和え物 379 <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 9セット 5セット 20セット 8セット 0セット 0分		夜	キムチ、オイキムチ サラダ、焼野菜 豚トロ、カルビ ユッケジャンスープ 510 <i>kcal</i>
				間食・飲物・その他	白米 サラダ 鶏むね肉 あんぱん 水 1.5ℓ 272 <i>kcal</i>
総運動時間		127 分		総カロリー 1520 <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	
51.9 <i>kg</i>		64 <i>cm</i>		朝	お味噌汁(豆腐、玉ねぎ、白菜) おかかおにぎり ヨーグルト 283 <i>kcal</i>
エクササイズ時間				昼	おでん おかかおにぎり ナッツ1袋 サラダ、ピクルス半分 479 <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:		20セット 16セット 10セット 20セット 20セット 0セット 0分		夜	蒸し鶏サラダ ゆで卵、ハム、豆腐、 納豆 コンニャク煮物、低脂 肪乳 538 <i>kcal</i>
				間食・飲物・その他	豆乳 カフェラテ 水 1.5ℓ 212 <i>kcal</i>
総運動時間		166 分		総カロリー 1512 <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		
52 <i>kg</i>		64 <i>cm</i>		朝	コーンスープ(青汁) しそおにぎり 納豆 みかん	294 <i>kcal</i>
エクササイズ時間				昼	サラダ、蒸しもやしと 豚肉 しそおにぎり 豆乳 生姜豆腐鍋スープ	454 <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：		20セット 17セット 20セット 8セット 6セット 0セット 0分		夜	中華スープ(ネギ、 卵、キャベツ、大根、 マロニー少し) 豚肉と鶏肉のグリル 白滝と人参の煮物	457 <i>kcal</i>
				間食・ 飲物・ その他	カフェラテ 水 1ℓ	93 <i>kcal</i>
				総運動時間		127 分

2019年 10月 17日(木)

SlideShape スライドシェイプ

体重		ウエスト		食事	
51 <i>kg</i>		65.5 <i>cm</i>		朝	レーズンパン、りんご、梨 コーンスープ(青汁) ゆで卵 330 <i>kcal</i>
エクササイズ時間				昼	おにぎり、海藻みそ汁 サラダ 豆の煮物 豆乳 350 <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：		14セット 20セット 2セット 6セット 1セット 0セット 0分		夜	白米、寄せ鍋(マロニー) ほたて、ブリ、長ネギ、白菜 白滝、豆腐、油揚げ、 485 <i>kcal</i>
				間食・飲物・その他	カフェラテ 水 1.5ℓ 93 <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	
51.9 <i>kg</i>		64.5 <i>cm</i>		朝	オートミール ポタージュ オイコス 鍋残り 319 <i>kcal</i>
エクササイズ時間				昼	ローストチーズチキン サンド ヨーグルト サラダ 433 <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：		20セット 9セット 17セット 19セット 20セット 0セット 0分		夜	蒸し野菜と豚肉 白米、かぼちゃ もずく 522 <i>kcal</i>
				間食・飲物・その他	カフェミスト 蒸し大豆 水 1.5ℓ 188 <i>kcal</i>
				総運動時間	

2019年10月19日(土)

SlideShape スライドシェイプ

体重		ウエスト		食事	
51.3 <i>kg</i>		64.5 <i>cm</i>		朝	ポタージュ ベーグル ハムエッグ キャベツ、チーズ 395 <i>kcal</i>
エクササイズ時間				昼	サラダ、ヨーグルト ワカメうどん 温卵 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：		21セット 15セット 20セット 20セット 20セット 0セット 0分		夜	サラダ、煮物、もずく キャベツ、枝豆 鶏胸肉と玉ねぎえのき のオイスターソース炒め 474 <i>kcal</i>
				間食・飲物・その他	コーヒー カフェラテ カフェオレ 水 1.5ℓ 317 <i>kcal</i>
総運動時間		178 分		総カロリー 1580 <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	
51.5 <i>kg</i>		64.5 <i>cm</i>		朝	お餅、蒸しキャベツ みかん 黒豆、落花生 430 <i>kcal</i>
エクササイズ時間				昼	サラダ、ヨーグルト 煮物のしいたけ、油揚げ、昆布、卵焼き チーズピザ マルゲリータ1枚 579 <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 17セット 20セット 20セット 17セット 0セット 0分		夜	中華スープ（マロニー、人参、キャベツ、えのき、長ネギ） 鶏肉のオイスター炒め 蒸しキャベツ、黒豆、 541 <i>kcal</i>
				間食・飲物・その他	カフェラテ 水 1.5ℓ 93 <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	
51.7 <i>kg</i>		64.5 <i>cm</i>		朝	コーンスープ キャベツ、ゆで卵 おにぎり 348 <i>kcal</i>
エクササイズ時間				昼	サラダ、パン カップスープ ヨーグルト 520 <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：		20セット 3セット 20セット 16セット 20セット 0セット 0分		夜	白米、みそ汁 イカ刺身、豆もやし 昆布もやし炒め、鶏ナ ンコツ 納豆、ツナ、米粉パ 593 <i>kcal</i>
				間食・飲物・その他	ソイジョイ 水 1.5ℓ 112 <i>kcal</i>
				総運動時間	

2019年10月23日(水)

SlideShape スライドシェイプ

体重		ウエスト		食事	
52 <i>kg</i>		64 <i>cm</i>		朝	汁物(えのき、ネギ、キャベツ) オートミール少し(青汁、豆乳) 焼き芋(小)、ゆで卵 423 <i>kcal</i>
エクササイズ時間				昼	白米、納豆 鶏ひき肉と人参の煮物 蒸し白菜ポン酢和え、かぼちゃ米粉パン 落花生、みそ汁 545 <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：		20セット 16セット 18セット 20セット 13セット 0セット 0分		夜	白米、お味噌汁、豆腐 焼鮭、蒸し鶏、チーズ 白滝とえのきともやしの和え物 もずく、蒸しキャベ 516 <i>kcal</i>
				間食・飲物・その他	コーヒー2杯 水：1.5ℓ 65 <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	
50.8 <i>kg</i>		62.5 <i>cm</i>		朝	豆乳 ヨーグルト 青汁 214 <i>kcal</i>
エクササイズ時間				昼	サラダ(ひよこ豆、粉チーズ)、牡蠣汁(ごぼう、人参、白菜、牡蠣)、生サーモンサラダ、サーモン焼き、 695 <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:		20セット 14セット 20セット 6セット 20セット 0セット 0分		夜	中華スープ 94 <i>kcal</i>
				間食・飲物・その他	水: 2.5ℓ <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	豆乳 和風野菜スープ おにぎり 豆乳カプチーノ 404 <i>kcal</i>
エクササイズ時間				昼	野菜炒め 豚肉塩焼き サラダ、豆腐 納豆、白米 519 <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：		19セット 4セット 5セット 1セット 11セット 0セット 0分		夜	サラダ、焼き鳥、手羽先 ピザ(耳のみ) チーズケーキ スキムミルク 487 <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 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	サラダ、オイコス ゴマしそおにぎり 中華具沢山スープ卵入	451 <i>kcal</i>
エクササイズ時間				昼	ゴマしそおにぎり 2個 豆乳 ナッツ1/2袋	480 <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：					20セット 14セット 20セット 6セット 20セット 0セット 0分	
				夜	白米、豆腐、チーズ 汁物（舞茸、長ネギ、 キャベツ、卵） 蒸し鶏、もずく、蒸し キャベツ	509 <i>kcal</i>
				間食・飲物・その他	水：1.5ℓ	<i>kcal</i>
総運動時間		132 分		総カロリー		1440 <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	ベーグル ゴマしそおにぎり 汁物 (玉子)、蒸し キャベツ 豆乳	461 <i>kcal</i>
エクササイズ時間				昼	おでん (白滝) ゴマしそおにぎり	178 <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 :		20セット 14セット 20セット 6セット 20セット 0セット 0分		夜	ほうれん草の白和え イカマリネ、蒸し鶏 白米、納豆、汁物 白滝ともやしとハムの 炒め物	572 <i>kcal</i>
				間食・飲物・その他	トマトジュース カプチーノ 水 : 1.5ℓ	97 <i>kcal</i>
総運動時間		132 分		総カロリー		1308 <i>kcal</i>