

名前

毎日何を食べたのか記録しましょう。

	朝	昼	夜
例	バナナ1本、 りんご小1つ、 ケールジュース1杯	ツナサンド (パン・ツナ・きゅう り) みかん1つ,コーヒー1杯	天ぷらそば (えび天ぷら、そば、ネ ギ) うめおにぎり1つ
1月28日土曜日			
1月29日日曜日			
1月30日月曜日			
1月31日火曜日			
2月1日水曜日			
2月2日木曜日			
2月3日金曜日			