

日付	日数	目標体重	体重	摂取kcal	温泉・岩盤浴	朝	kcal		kcal	昼	kcal		kcal	夜	kcal		kcal		kcal		kcal	
1月20日	1		77.0	1,018		サラダ	70	パン (ベルギーチョコ)	200	サラダチキン	120	玉子焼き	217	エクレア	260	焼き鳥	151					
1月21日	2		75.7	1,019	温泉・岩盤浴	サラダ	70	パン (ベルギーチョコ)	200	サラダチキン	120	玉子焼き	217	サラダ	110	焼き鳥	151	焼き鳥	151		151	
1月22日	3		75.2	974		サラダ	70	玉子焼き	217	パスタサラダ	300	サラダチキン	120	玉子焼き	217	みかん	50					
1月23日	4		75.0	858		サラダ	70			パスタサラダ	300	サラダチキン	120	玉子焼き	217	焼き鳥	151					
1月24日	5		75.0	858		サラダ	70			パスタサラダ	300	サラダチキン	120	玉子焼き	217	焼き鳥	151					
1月25日	6		74.2	1,601	温泉	R-1ドリンク	70	エネルギー	120	ちゃんぽん	831	餃子3つ	119	焼き鳥	151	サラダ	110	みかん	50	チョコ	150	
1月26日	7	74.5	74.3	1,013		サラダ	110			パスタサラダ	330	サラダチキン	120	焼き鳥	151	焼き鳥	151	焼き鳥	151		151	
1月27日	8		74.0	1,410	温泉・岩盤浴	R-1ドリンク	70	エネルギー	120	サラダ	110	カレーうどん大盛り	800	R-1ドリンク	70	エネルギー	120	エネルギー	120		120	
1月28日	9		74.2	1,248		サラダ	110	玉子焼き	217	パスタサラダ	330	焼き鳥	150	プリン	180	サラダ	110	焼き鳥	151		151	
1月29日	10		74.3	1,150		サラダ	110	パン (ベルギーチョコ)	200	焼き鳥	150	スイーツ	260	パスタサラダ	330	納豆	100					
1月30日	11		74.2	991	温泉	牛丼ライト	340	味噌汁・おしんこ	60	パスタサラダ	330			サラダ	110	焼き鳥	151					
1月31日	12		73.5	1,042		サラダ	110	パン (ベルギーチョコ)	200	パスタサラダ	330	ヨーグルト	100	焼き鳥	151	焼き鳥	151					
2月1日	13		74.0	1,640	温泉	R-1ドリンク	70	エネルギー	120	サラダ	200	チキングリル	800	きつねそば	400	みかん	50					
2月2日	14		74.2	1,504		サラダ	110	パン (ベルギーチョコ)	200	唐揚げカレー	782			サラダ	110	焼き鳥	151	焼き鳥	151		151	
2月3日	15	73.0	74.2	1,140		サラダ	110	パン (ベルギーチョコ)	200	パスタサラダ	330			バームクーヘン	500							
2月4日	16		73.3	1,059	温泉・岩盤浴	サラダ	110			パスタサラダ	330	みかん	50	玉子焼き	217	焼き鳥	151	焼き鳥	151	みかん	50	
2月5日	17		73.0	891		サラダ	110			パスタサラダ	330			焼き鳥	151	どら焼き	300					
2月6日	18		73.1	1,100		サラダ	110				200	スープ	360	ヨーグルト	100	サラダ	110	パン	220			
2月7日	19		72.6	1,011	温泉・岩盤浴	R-1ドリンク	70	エネルギー	120	ライザップサラダ	120	やきとり	151	ヨーグルト	100	牛丼ライト	340	味噌汁・おし	60	みかん	50	
2月8日	20		72.6	2,102		サラダ	110			サラダ	110	チキンタツタ	382	飲み会コース料理	1,500							
2月9日	21		72.3	1,591	温泉	ベヤング大盛り	1,081			プレスバターサンド	160			シャンメリー	300	みかん	50					
2月10日	22	71.5	71.5	702	温泉・岩盤浴	R-1ドリンク	70	エネルギー	120	サラダ	110	焼き鳥	151	焼き鳥	151	みかん	50	みかん	50		50	
2月11日	23		71.8	1,135		サラダ	110			パン (ベルギーチョコ)	200			ドーナツ	300	ドーナツ	300	コーラ	225			
2月12日	24		71.9	1,220		納豆	100	納豆	100	ドーナツ	300	ドーナツ	330	パン	220	みかん	50	サラダチキン	120			
2月13日	25		71.6	831	温泉	サラダ	100			パン (ベルギーチョコ)	200			焼き鳥	151	パスタサラダ	330	みかん	50			
2月14日	26		71.7	1,064		サラダ	100			チキンタツタ	382	サラダ	120	サラダ	110	焼き鳥	151	焼き鳥	151	みかん	50	
2月15日	27		71.6	913		サラダ	100			チキンタツタ	382	サラダ	120	サラダ	110	焼き鳥	151	みかん	50			
2月16日	28		71.3	1,197	温泉	R-1ドリンク	70	エネルギー	120	パスタサラダ	330			焼き鳥	151	焼き鳥	151	三角チョコハ	325	みかん	50	
2月17日	29		71.3	1,046		サラダ	110	ヨーグルト	100	パン (ふんわりしつ)	220	みかん	50	パスタサラダ	330	シュークリーム	236					
2月18日	30		70.8	982	温泉・岩盤浴	サラダ	80			パン (ふんわりしつ)	220			パスタサラダ	330	焼き鳥	151	焼き鳥	151	みかん	50	
2月19日	31	70.7	70.6	1,013		サラダ	80	チョコ	150	パスタサラダ	330			焼き鳥	151	焼き鳥	151	焼き鳥	151		151	