

日付	月 12日(月)		月 13日(火)		月 14日(水)		月 15日(木)		月 16日(金)		月 17日(土)		月 18日(日)				
項目	行動	食事内容 & 気持ち	行動	食事内容 & 気持ち	行動	食事内容 & 気持ち	行動	食事内容 & 気持ち	行動	食事内容 & 気持ち	行動	食事内容 & 気持ち	行動	食事内容 & 気持ち			
午前	早朝		早朝		早朝		早朝		早朝		早朝		早朝				
	6	6枚切り1枚	6	6枚切り1枚	6	6枚切り1枚	6	6枚切り1枚	6	6枚切り1枚	6	5枚切り1枚	6				
	7	朝食 サラダ ゆで卵1個	7	朝食 トマト1つ ゆで卵1個	7	朝食 バターコーン ゆで卵1個	7	朝食 リンゴ1つ ゆで卵1個	7	朝食 トマト1つ ゆで卵1個	7	朝食 トマト1つ ゆで卵1個	7	朝起きれなくて 朝食をとばしちゃった。			
	8	↑	ヨーグルト1つ	8	↑	ヨーグルト1つ	8	↑	ヨーグルト1つ	8	↑	ヨーグルト1つ	8	お母さんとそのことで 険悪になってイライラ			
	9	学校		9	学校		9	学校		9	学校		9	※外出するから 5枚切りチャレ ンジした!!			
	10			10			10			10			10	↑			
	11			11			11			11			11	そのまま だらだら食べ。			
	12			12			12			12	友達と外出		12	菓子パン1つ。			
	午後	0	昼食 パスタ コーンスープ	0	昼食 ご飯 豚の角煮	0	昼食 コッペパン マカロニサラダ	0	昼食 パスタ コーンスープ	0	昼食 パスタ コーンスープ	0	昼食 お弁当 おにぎり2つ	0	かっぱえびせん1袋 チョコイス1箱		
		1	牛乳	1	大根サラダ 牛乳	1	野菜スープ 牛乳	1	牛乳	1	牛乳	1	ゆで卵1つ	1	昼ごはんも とばしちゃった。		
		2	↓		2	↓		2	↓	友だちと 言い 争い	2	↓	トマトサラダ	2	↑		
		3	間食		3	間食		3	間食		3	間食		3	↑		
4		カロリー メイト1袋		4	豚の角煮が響 いて、間食を とれなかった	4	カロリー メイト1袋	4	↑	イライラして だらだらと間食。。	4	↓	カロリー メイト1袋	4	母と仲直りして散歩		
5				5			5			5			5				
6		夕食 白米220g 肉じゃが		6	夕食 白米220g 肉じゃが		6	夕食 白米220g さばの味噌煮		6	夕食 白米220g 鮭のホイル焼		6	夕食 白米220g 豚もやし		6	夕食 白米220g 五目煮
7		納豆1つ お味噌汁		7	納豆1つ お味噌汁		7	納豆1つ お味噌汁		7	納豆1つ お味噌汁		7	納豆1つ お味噌汁		7	納豆1つ お味噌汁
8				8			8			8			8			8	
9				9			9			9			9			9	
10				10			10			10			10			10	
11				11			11			11			11			11	
12			12			12			12			12			12		
食事回数	3 + 1(間食)		3		3 + 1(間食)		2		3 + 1(間食)		3		1				
過食回数							1						1				
その他感想など	いつもどーり		角煮の脂はしんどいw				過食の後もどしたくなくなったけど 母と話して落ち着いた。				久しぶりに友達と遊びに 出れてめっちゃ楽しかった		過食しちゃったけどもどさず、 お散歩できたのは良かった				