

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	↓		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 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	7	納豆1つ お味噌汁
8				8			8			8			8			
9				9			9			9			9	※屋くずし ちゃったけど、 ちゃんと母と 話せて持ち直 して、夕食は いつも通りで 良かった。		
10				10			10			10			10			
11				11			11			11			11			
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 なかったけど母と 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			