　　　　年　　　月　　第　　 週　　　　　　　　　　　　　氏名

|  |
| --- |
| 今週のトレーニングの目標 |

|  |
| --- |
| 今週の食事の目標 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 朝食 | 昼食 | 夕食 | 足りないもの・気づいたこと |
| /  （月） | 副菜  果物  主食  汁物  牛乳・乳製品  主菜 | 果物  副菜  汁物  主食  牛乳・乳製品  主菜 | 副菜  果物  主菜  汁物  主食  牛乳・乳製品 |  |
| /  （火） | 主菜  副菜  果物  主食  汁物  牛乳・乳製品 | 汁物  主菜  副菜  果物  主食  牛乳・乳製品 | 主食  汁物  果物  副菜  主菜  牛乳・乳製品 |  |
| /  （水） | 副菜  主菜  果物  主食  汁物  牛乳・乳製品 | 果物  主食  汁物  牛乳・乳製品  主菜  副菜 | 果物  主菜  副菜  主食  汁物  牛乳・乳製品 |  |
| /  （木） | 主菜  主食  副菜  汁物  牛乳・乳製品  果物 | 汁物  主菜  主食  副菜  牛乳・乳製品  果物 | 汁物  主菜  副菜  果物  主食  牛乳・乳製品 |  |
| /  （金） | 果物  汁物  主菜  副菜  主食  牛乳・乳製品 | 副菜  主食  汁物  牛乳・乳製品  果物  主菜 | 果物  汁物  副菜  主菜  主食  牛乳・乳製品 |  |
| /  （土） | 汁物  副菜  主菜  主食  牛乳・乳製品  果物 | 主食  汁物  主菜  果物  副菜  牛乳・乳製品 | 副菜  主食  汁物  牛乳・乳製品  果物  主菜 |  |
| /  （日） | 果物  汁物  主食  主菜  副菜  牛乳・乳製品 | 副菜  果物  汁物  主食  牛乳・乳製品  主菜 | 副菜  汁物  果物  主菜  主食  牛乳・乳製品 |  |

|  |
| --- |
| 来週の食事の目標 |