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 |