

学年	年	名前					今週の目標	食事															
日時	平成	年	月	日(月)	日時	平成	年	月	日(火)	日時	平成	年	月	日(水)	日時	平成	年	月	日(木)				
起床	:	排便	ある・ない		起床	:	排便	ある・ない		起床	:	排便	ある・ない		起床	:	排便	ある・ない					
就寝	:				就寝	:				就寝	:				就寝	:							
疲労	5	4	3	2	1	疲労	5	4	3	2	1	疲労	5	4	3	2	1	疲労	5	4	3	2	1
食欲	5	4	3	2	1	食欲	5	4	3	2	1	食欲	5	4	3	2	1	食欲	5	4	3	2	1
例	5(ある) ~ 3(普通) ~1(ない)				例	5(ある) ~ 3(普通) ~1(ない)				例	5(ある) ~ 3(普通) ~1(ない)				例	5(ある) ~ 3(普通) ~1(ない)							

朝食 	副菜	主菜	乳製品	副菜	主菜	乳製品	副菜	主菜	乳製品	副菜	主菜	乳製品
	主食	汁・スープ	果物	主食	汁・スープ	果物	主食	汁・スープ	果物	主食	汁・スープ	果物
昼食 	副菜	主菜	乳製品	副菜	主菜	乳製品	副菜	主菜	乳製品	副菜	主菜	乳製品
	主食	汁・スープ	果物	主食	汁・スープ	果物	主食	汁・スープ	果物	主食	汁・スープ	果物
夕食 	副菜	主菜	乳製品	副菜	主菜	乳製品	副菜	主菜	乳製品	副菜	主菜	乳製品
	主食	汁・スープ	果物	主食	汁・スープ	果物	主食	汁・スープ	果物	主食	汁・スープ	果物
間食												
トレーニング 	トレーニング・運動内容			トレーニング・運動内容			トレーニング・運動内容			トレーニング・運動内容		
	1日の感想・反省			1日の感想・反省			1日の感想・反省			1日の感想・反省		

トレーニング																						今週の感想・反省など								
日時	平成	年	月	日(金)	日時	平成	年	月	日(土)	日時	平成	年	月	日(日)																
起床	:		排便	ある・ない	起床	:		排便	ある・ない	起床	:		排便	ある・ない	トレーニング:															
就寝	:				就寝	:				就寝	:																		
疲労	5	4	3	2	1	疲労	5	4	3	2	1	疲労	5	4	3	2	1												
食欲	5	4	3	2	1	食欲	5	4	3	2	1	食欲	5	4	3	2	1												
例	5(ある) ~ 3(普通) ~1(ない)				例	5(ある) ~ 3(普通) ~1(ない)				例	5(ある) ~ 3(普通) ~1(ない)																			
朝食	副菜	主菜			乳製品	副菜	主菜			乳製品	副菜	主菜			乳製品	食事・栄養:														
	主食	汁・スープ			果物	主食	汁・スープ			果物	主食	汁・スープ			果物														
昼食	副菜	主菜			乳製品	副菜	主菜			乳製品	副菜	主菜			乳製品	保護者から														
	主食	汁・スープ			果物	主食	汁・スープ			果物	主食	汁・スープ			果物														
夕食	副菜	主菜			乳製品	副菜	主菜			乳製品	副菜	主菜			乳製品	スタッフからのコメント														
	主食	汁・スープ			果物	主食	汁・スープ			果物	主食	汁・スープ			果物	トレーニング:														
															今週の評価															
トレーニング		A	B	C	D																									
食事・栄養		A	B	C	D																									
間食	トレーニング・運動内容										トレーニング・運動内容										トレーニング・運動内容									
	1日の感想・反省																													
トレーニング	トレーニング・運動内容										トレーニング・運動内容										トレーニング・運動内容									
	1日の感想・反省																													
副菜:野菜料理					主菜:魚、肉、豆腐などの料理					乳製品																				
おひたし、サラダ、煮物、酢の物、いため物など					焼き魚、焼き肉、オムレツ、麻婆豆腐、シチュー、酢豚、唐揚げなど																									
主食:ごはん、パン、めん類など					汁・スープ					果物																				