

5月2日～8日	day1 2日	day2 3日	day3 4日	day4 5日	day5 6日	day6 7日	day7 8日
朝	トースト コーヒー	トースト コーヒー	朝わすれた	パン	コーヒーのみ	パン ソーセージ 卵焼き	ホットケーキ1枚 レタマトツナサンド 甘いタマゴサンド
昼	明太子ごはん 塩もみせろり 高野豆腐	明太子おにぎり スパムサンドイッチ残り	ビール おにぎり 冷食 きゅうり揉み塩昆布	ざるうどん	うなぎコース 先付け・お吸い物・お刺身 うな重・赤だし・水菓子(いちご) ビール(中瓶半分) 酒(1合を半分こ)	16:00 豚肉とレタス、キノコのサラダうどん	チーズバーガー ポテトL コーヒー スプライト
夜	豚しゃぶサラダ (豚しゃぶ。キャベツ) ごはん	鯖 こんにやくステーキ ガーリックバター醤油 小松おひたし。	チキンガーリックバター醤油 小松菜炒め ごはん おつゆ	肩ロースステーキ レタスサラダ ミネストローネ (玉ねぎ・小松菜・トマト) ごはん	ナボナ バナナ いちご	から揚げ2こ 本搾り	ポリコーン から揚げ m&ms

筋トレ

サイクリング林みやすみだけど
合計で7キロ

ウォーキング
googleマップ上で4キロ

筋トレ

筋トレ

この作品はクリエイティブ・コモンズ 表示 - 非営利 - 改変禁止 4.0 国際 ライセンスの下に提供されています。

