

	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)
朝食							
昼食							
夕食							
間食							
歩数	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
運動							
etc.							

	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)
朝食							
昼食							
夕食							
間食							
歩数	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
運動							
etc.							

