体重記録　　年　　月　　月初・目標　　kg　→　　kg　　実際　　kg

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
曜日																															
体重																															
kg																															
kg																															
kg																															