	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目	9日目	10日目
	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜
Kg										
%										
Kg										
%										
Kg										
%										
Kg										
%										
Kg										
%										
Kg										
%										
Kg										
%										
Kg										
%										
Kg										
%										

	11日目	12日目	13日目	14日目	15日目	16日目	17日目	18日目	19日目	20日目
	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜
Kg										
%										
Kg										
%										
Kg										
%										
Kg										
%										
Kg										
%										
Kg										
%										
Kg										
%										
Kg										
%										
Kg										
%										

	21日目	22日目	23日目	24日目	25日目	26日目	27日目	28日目	29日目	30日目
	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜
Kg										
%										
Kg										
%										
Kg										
%										
Kg										
%										
Kg										
%										
Kg										
%										
Kg										
%										
Kg										
%										
Kg										
%										