

H30 玉野スポーツセンター 食事のパターン表

| | | | | | | | | | | | | |
|------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|
| 10月 | 1日 | 2日 | 3日 | 4日 | 5日 | 6日 | 7日 | 8日 | 9日 | 10日 | 11日 | 12日 |
| 朝 | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ | ⑥ | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ | ⑥ |
| 昼 | | | | | | | | | | | | |
| 夜 | ② | ③ | ④ | ⑤ | ⑥ | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ | ⑥ | ① |

| | | | | | | | | | | | | |
|------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 10月 | 13日 | 14日 | 15日 | 16日 | 17日 | 18日 | 19日 | 20日 | 21日 | 22日 | 23日 | 24日 |
| 朝 | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ | ⑥ | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ | ⑥ |
| 昼 | | | | | | | | | | | | |
| 夜 | ② | ③ | ④ | ⑤ | ⑥ | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ | ⑥ | ① |

| | | | | | | | |
|------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 10月 | 25日 | 26日 | 27日 | 28日 | 29日 | 30日 | 31日 |
| 朝 | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ | ⑥ | ① |
| 昼 | | | | | | | |
| 夜 | ② | ③ | ④ | ⑤ | ⑥ | ① | ② |