

カットライン

カットライン

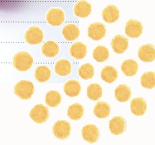
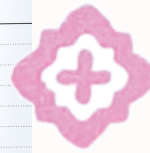
# 文房具屋誌大賞2024



Diet Habit tracker

スクワット クラッチ 膝蓋 6th week

36	TUE	朝月ランニング	朝: パナ、プロテイン 昼: 玄米おにぎり、ゆで卵 夜: 豚肉豆腐、お味噌汁	30	15		
37	WED	ランニング	朝: オムレツ、プロテイン 昼: 玄米おにぎり、サラダ 夜: 蒸し野菜、豆腐	30	30		
38	THU	日本画具	朝: グラハム、コーヒー 昼: 豆腐煮物、サラダ 夜: 外食 (しゃぶしゃぶ)	30	15		
39	FRI	朝月ランニング	朝: パナ、コーヒー 昼: 玄米おにぎり、サラダ 夜: ゆでサボイ、お味噌汁	30	20		
40	SAT		朝: リンゴ、プロテイン 昼: オートミール、お味噌汁	30	30		



## フリクションスタンプ・デコタイプ

消せるので気軽に押して楽しめる  
組み合わせ使いでライフログに活躍

MARK'S Inc.