

	消化ポイント
A	14
B	16
C	20
D	24
E	28
F	32
G	36
H	44
I	48
J	52
K	56
L	64
M	76

2021年6月						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
		B	B	B	C	F
20	21	22	23	24	25	26
B	B	B	B	B	C	F
27	28	29	30			
B	B	B	B			

2021年7月						
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				B	C	F
4	5	6	7	8	9	10
B	B	B	B	B	C	F
11	12	13	14	15	16	17
B	B	B	B	B	D	L
18	19	20	21	22	23	24
H	H	H	H	M	M	M
25	26	27	28	29	30	31
H	H	H	H	H	H	M