

あなたの食事記録票

お名前 _____ 年齢 _____ 才 男 ・ 女 _____

- ・ 3日間の食事記録をつけてください
- ・ 食事だけでなく、ジュース、アルコールも記入してください
- ・ 数量は、わかる範囲で記入してください

	記入例			1日目 月 日 ()			2日目 月 日 ()			3日目 月 日 ()		
	献立名	食品名	数量	献立名	食品名	数量	献立名	食品名	数量	献立名	食品名	数量
朝食 時間 1日目 (:) 2日目 (:) 3日目 (:)	トースト 牛乳 目玉焼き サラダ	食パン バター 低脂肪乳 卵 レタス きゅうり ハム ドレッシング	1枚(6枚切) 5g コップ1杯 1個 2枚 1/2本 1枚 大さじ1									
昼食 時間 1日目 (:) 2日目 (:) 3日目 (:)	焼きそば 果物	中華そば きゃべつ にんじん ピーマン 豚肉 ソース ぶどう	1袋 30g 10g 10g 30g 大さじ3 10粒									
夕食 時間 1日目 (:) 2日目 (:) 3日目 (:)	ごはん 焼き魚 (おろし付) みそ汁 漬物ぬか漬 ビール	精白米 ギンダラ 大根 しょうゆ とうふ わかめ じゃがいも みそ きゅうり	150g 1切れ 20g 小さじ1 10g 1g 15g 大さじ1 5切れ 350ml1缶									
間食等 上記以外で 口にした もの	時間	食品	数量	時間	食品	数量	時間	食品	数量	時間	食品	数量
	10:00	あめ	1個									
	15:00	塩せんべい コーヒー(砂糖・ミ ルク入り)	1枚 1杯									
	20:30	みかん	1個									