

食事記録表

お願い

- * 食事記録はできるだけ具体的に詳しく書いてください。
- * 連続した5日間でなくても構いませんが、ふだん通りに食事をした日に書いてください。

記入例				月 日()				月 日()				月 日()				月 日()				月 日()								
	料理名	食材	食べた量		料理名	食材	食べた量		料理名	食材	食べた量		料理名	食材	食べた量		料理名	食材	食べた量		料理名	食材	食べた量					
朝食 時 分	ごはん		1杯	朝食 時 分				朝食 時 分				朝食 時 分				朝食 時 分				朝食 時 分								
	味噌汁	大根 油揚げ																										
	納豆																											
	漬物	きゅうり	3切れ																									
間食	牛乳		1本	間食				間食				間食				間食				間食								
間食	大福		1個	間食				間食				間食				間食				間食								
昼食 時 分	パン	6枚きり	1枚	昼食 時 分				昼食 時 分				昼食 時 分				昼食 時 分				昼食 時 分								
	ハムエッグ	玉子 ハム キャベツ	1個 2枚 少々																									
	サラダ	レタス きゅうり トマト マヨネーズ	1枚 3切れ 1/4個																									
間食	缶コーヒー		1本	間食				間食				間食				間食				間食								
夕食 時 分	ごはん		1杯	夕食 時 分				夕食 時 分				夕食 時 分				夕食 時 分				夕食 時 分								
	焼き魚	あじ	1尾																									
	煮物	里芋 鶏肉 にんじん 砂糖	中2個 30g																									
	お浸し	ほうれん草																										
間食	フルーツ	りんご	1/2個	間食				間食				間食				間食				間食								
間食	アルコール	ビール ウイスキー 焼酎	大1本 1杯 1杯	間食				間食				間食				間食				間食								

身長 cm 体重 Kg 氏名