



食事記録票



氏名 _____



短時間でわかりやすくご説明するために、普段のお食事と運動についてお知らせください。

区分	1日目		2日目		3日目	
	月 日 ()		月 日 ()		月 日 ()	
	内容	量	内容	量	内容	量
朝食 (時間 :) ①: ごはん1杯 食パン6枚切り1枚 (ジャム、バター) 目玉焼き 1個 みそ汁1杯 (じゃがいも わかめ ねぎ 牛乳コップ1杯)						
間食 (時間 :) ①: みかん2個 コーヒー1杯(砂糖・ミルク入り)						
昼食 (時間 :) ①: 天ぷらそば1杯 野菜かき揚げ1個 (玉ねぎ 桜えび 春菊 ねぎ おにぎり小 2個 (鮭・昆布)						
間食 (時間 :) ①: 焼きいも 中1本 加糖ヨーグルト1個						
夕食 (時間 :) ①: ごはん1杯 焼きさんま1匹 大根おろし(ポン酢) ほうれん草のお浸し 煮物 (いか 里芋 にんじん ごぼう)						
夜食 (時間 :) ①: まんじゅう 1個 350ml缶ビール1本						
運動 (時間 :) ①体を動かしたこと ②水分補給の飲み物	(時間 :) ①内容 ②飲み物					

