

食事記録表

●●●●年 ●月 ●日

	料理名	材料	分量	
朝食	パン	食パン6枚切1枚	1枚	午前の間食
	目玉焼き	卵	1個	
		油	小さじ1杯	
			小さじ1杯	
	ウインナー	ウインナー	2本	
昼食	サラダ	レタス きゅうり トマト フレンチドレッシング	1個 大さじ1	午後の間食
	ヨーグルト		70g	
	ごはん	ごはん	120g	
	焼魚	甘塩鮭	70g	ヨーグルト1個
	漬物	白菜の漬物	30g	

記入例

3日間に食べた物をすべて記入し 栄養指導時にご持参ください

○正確な計量が出来ない場合は、どれくらいなのか言えるようにしておいてください。

○市販品などを食べた時は、空袋等をご持参いただいても結構です。

○食べた物の写真を撮った場合はご持参ください。

食事記録表

年 月 日

	料理名	材料	分量
朝食			
昼食			
夕食			

午前の間食
午後の間食
夕食後から寝るまでの間食

食事記録表

年 月 日

	料理名	材料	分量
朝食			
昼食			
夕食			

午前の間食
午後の間食
夕食後から寝るまでの間食

食事記録表

年 月 日

	料理名	材料	分量
朝食			
昼食			
夕食			

午前の間食
午後の間食
夕食後から寝るまでの間食