

食事記録表(3日分)

お名前

年齢

才

男・女



- * 3日間(できれば平日)続けて食べたもの・量をなるべく具体的に教えて下さい。
- * 食事だけでなく間食・ジュース類・アルコールなど、もれなく書いて下さい。
- * メモ欄にはその日の運動・外出などを記入して下さい。

	朝食	昼食	夕食	間食	メモ
* 月 * 日 記入例	トースト 食パン 6枚切1枚 苺ジャム 大さじ1	焼きそば 1玉 豚肉 にんじん キャベツ おにぎり(梅) 1コ	ご飯 茶碗1杯 焼き魚 鯖 1切れ お浸し 小鉢1杯	アーモンド チョコ 5粒 コーヒー1杯	散歩 10分
	食べた時間・場所 7:00 自宅	12:00 自宅(コンビニで買った)	19:00 自宅	15:00 自宅	
1 日 目 月 日 ()					
	食べた時間・場所				
2 日 目 月 日 ()					
	食べた時間・場所				
3 日 目 月 日 ()					
	食べた時間・場所				