

# 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ください。
- \* 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        |
|------------------|--------------------------------|--|----------------------------------|---------------------------|-----------|
| 記入例<br>*月*日      | トースト<br>食パン 6枚切1枚<br>苺ジャム 大さじ1 | 焼きそば 1玉<br>豚肉 にんじん<br>キャベツ<br>おにぎり(梅) 1コ | ご飯 茶碗1杯<br>焼き魚 鯖 1切れ<br>お浸し 小鉢1杯 | アーモンド<br>チョコ 5粒<br>コーヒー1杯 | 散歩<br>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<br>月<br>日( ) |                                |  |                                  |                           |           |
|                  | 食べた時間・場所                       |  |                                  |                           |           |
| 2日目<br>月<br>日( ) |                                |  |                                  |                           |           |
|                  | 食べた時間・場所                       |  |                                  |                           |           |
| 3日目<br>月<br>日( ) |                                |  |                                  |                           |           |
|                  | 食べた時間・場所                       |  |                                  |                           |           |