食　事　記　録　表

ふりがな
●お名前＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿様　●生年月日　明・大・昭・平　　年　　月　　日

●身長：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿cm　●体重：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿kg

●丸をお付け下さい。
①デスクワークが多い　②立ち仕事が多い　③力仕事が多い

記入方法

★記入例を参考に食べた物・飲んだ物をお書き下さい。
★量と味付けもわかる範囲でお書き下さい。

記入例

朝　食（ 7 時）	昼　食（ 12 時）	夕　食（ 19時）	間　食・夜　食
トースト（6枚切り）1枚 マーガリン サラダ （トマト・レタス・ノンオイル ドレッシング） 牛乳　　1杯 （自宅）	カレー　1人前（牛肉・ たまねぎ・人参・ じゃがいも） （外食）	ごはん　1杯 とりのから揚げ　5コ （キャベツ・きゅうり） みそ汁 （人参・大根・ねぎ） ほうれん草のおひたし （ほうれん草・かつおぶし・ しょうゆ） （自宅）	（15時）ー（自宅） チョコレートケーキ コーヒー（砂糖入り） 1杯

平成　　年　　月　　日 記入

朝　食（　　時）	昼　食（　　時）	夕　食（　　時）	間　食・夜　食
（　　）	（　　）	（　　）	