

食事記録表

氏名 _____ 様

	記入例	月 日()	月 日()	月 日()
朝	ご飯 130g 味噌汁(豆腐、わかめ) 昆布の佃煮 納豆 1パック みかん 1個			
昼	きつねうどん 冷奴 1/4丁 サラダ(トマト、レタス、マヨネーズ)			
夕	ご飯 130g さんまの塩焼き(1匹) 大根おろし 南瓜の煮つけ 野菜炒め (キャベツ、にんじん、もやし) 缶ビール1本(350cc)			
間食	ぼたぼた焼き 2枚 ヤクルト 1本			

☆ 3日間の食事内容を記入し、栄養指導の当日にご持参ください。

* できるだけ材料を詳しく書いてください。

* g数がわかれば記入してください。わからなければ1/3個、1/2杯という書き方でも構いません。

* 間食・おやつも忘れずに記入してください