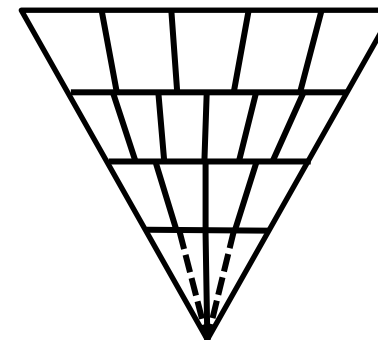


見本



1日の食事を記入してください。

◎ある1日の食事について、太枠に記入してください。

◎旅行や食事会など、特別な日の食事は避けてください。

◎飲み物や間食、夜食についても記入漏れの無いようにしてください。

◎食事した時間も記入してください。

食べたものについて、使われている食材や分量を分かる範囲で記入してください。栄養士が確認させていただきます。

月 日（ ）

時間	食べたもの	食べた量	詳細	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物	嗜好品
朝 (7:30)	食パン	1枚	6枚切り バター小さじ 1						
	目玉焼き	1個分	しょう油						
	サラダ	1 皿	レタス、トマト、ブロッコリー						
			ドレッシング小さじ 2						
	牛乳	コップ 1 杯							
昼 (12:30)	<外食>								
	釜揚げうどん	1 人前	ねぎ、しょうが						
	かしわ天	1 個							
	お茶	コップ2杯							
夕 (18:00)	ご飯	茶碗1杯							
	塩サバ	1切れ	100g(片手いっぱいくらい)						
	お浸し	1 鉢	ほうれん草、かつお節、しょう油						
	具沢山みそ汁	1 杯	玉ねぎ、大根、ワカメ						
	缶ビール	1缶	350ml						
間食・夜食	10:30	あられ	1袋	小袋 30gくらい					
	15:00	コーヒー	カップ1杯	無糖					
	:	まんじゅう	1個						
	:								
			合計（つ・SV）						

1日の食事を記入してください。

◎ある1日の食事について、太枠に記入してください。

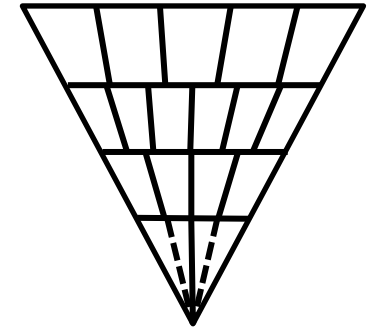
◎旅行や食事会など、特別な日の食事は避けてください。

◎飲み物や間食、夜食についても記入漏れの無いようにしてください。

◎食事した時間も記入してください。

月 日（ ）

食べたものについて、使われている食材や分量を分かる範囲で記入してください。栄養士が確認させていただきます。

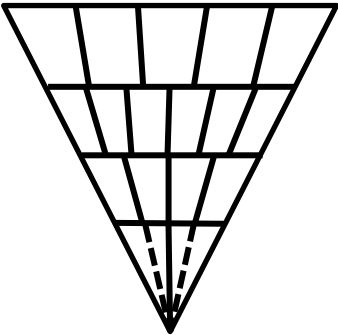


時間	食べたもの	食べた量	詳細	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物	嗜好品
朝 (:)									
昼 (:)									
夕 (:)									
間食・夜食 :									
			合計(つ・SV)						

1日の食事を記入してください。

- ◎ある1日の食事について、太枠に記入してください。
- ◎旅行や食事会など、特別な日の食事は避けてください。
- ◎飲み物や間食、夜食についても記入漏れの無いようにしてください。
- ◎食事した時間も記入してください。

食べたものについて、使われている食材や分量を分かる範囲で記入してください。栄養士が確認させていただきます。



月 日（ ）

時間	食べたもの	食べた量	詳細	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物	嗜好品
朝 (:)									
昼 (:)									
夕 (:)									
間食・夜食	:								
	:								
	:								
	:								
			合計(つ・SV)						

1日の食事を記入してください。

◎ある1日の食事について、太枠に記入してください。

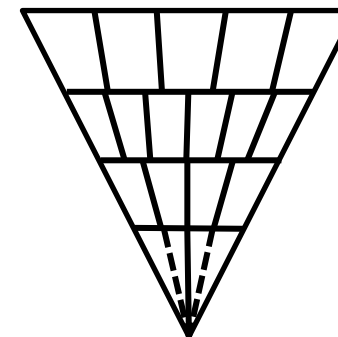
◎旅行や食事会など、特別な日の食事は避けてください。

◎飲み物や間食、夜食についても記入漏れの無いようにしてください。

◎食事した時間も記入してください。

月 日（ ）

食べたものについて、使われている食材や分量を分かる範囲で記入してください。栄養士が確認させていただきます。



時間		食べたもの	食べた量	詳細	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物	嗜好品
朝 (:)										
昼 (:)										
夕 (:)										
間食・夜食	:									
	:									
	:									
	:									
				合計(つ・SV)						