

食事記録表

ID() 名前()
 日付 ()月 ()日

時間	料理名	材料	分量
朝食	米飯	米飯	150g
(7)時	味噌汁	玉ねぎ 乾燥わかめ 味噌 だしの素	4人分で 1個 一掴み お玉半分 一袋
	目玉焼き	卵 油 塩コショウ	1個
	ヨーグルト		3個入りの1個
昼食	きつね うどん	うどん 油揚げ ねぎ うどんスープの素 かまぼこ	1玉 味付け1枚 大さじ1 一袋 汁飲まない 1枚
(12)時	お浸し	ホウレン草 醤油 かつおぶし	二人で { 1把 小さじ1/2 一袋
	キウイ		1/2個
夕食	米飯 煮魚	雑穀入り カレー	180g 1匹
(18)時		醤油 砂糖 生姜	
	サラダ	レタス きゅうり トマト ドレッシング	2枚 1/4本 1/4個 和風ドレッシング1回し
	切干大根		60g 市販品
	金時豆		大さじ1杯
間食	コーヒー	インスタントコーヒー 砂糖 牛乳	スティック1本3g コップ半分
(15)時	ミカン		1個

見本

日付 ()月 ()日 様

時間	料理名	材料	分量
朝食			
()時			
昼食			
()時			
夕食			
()時			
間食			
()時			

★食事記録の書き方★

- ・食べたものはすべて記入してください。
- ・コーヒーなどの飲み物もすべて記入してください。
- ・分量はわかる範囲で記入してください。
- ・記録があいまいな部分は、栄養士が聞き取りを行います。

