

# 食事記録表

【お名前

】

○食事記録をわかる範囲で結構ですので、ご記入をお願いします。

○平日（2日分）と休日（1日分）の合計3日分をご記入下さい。

○市販の食品を使用した場合は、袋に記載されている量をご記入下さい。

記入例 5月 1日 ( 日 )			
	献立名	材料	量
朝食 ( 7 : 0 0 )	トースト	食パン	6枚切り1枚
		バター	小さじ1
	サラダ	レタス	1枚
		プチトマト	2個
		ゆで卵	1個
	果物	りんご	1/4個
		フレンチドレッシング	大さじ1
コーヒー	コーヒー	1杯	
		ミルク	少し
昼食 ( 1 2 : 0 0 )	きつねうどん	うどん	1玉
		油揚げ	1枚
		葱	少し
		かまぼこ	2枚
	鮭おにぎり		1個
外食	量については、分量が分かる場合は、g（グラム）での記入をお願いします。 分からない場合は、おおよその量で結構です。		
	ご飯	ごはん	茶碗1杯
夕食 ( 1 8 : 0 0 )	野菜炒め	豚肉薄切り	5枚
		キャベツ	2枚
		人参	1/4本
		ピーマン	1個
		油	小さじ1
		塩	少し
		こしょう	少し
	味噌汁	油揚げ	1杯
		大根	
		味噌	
里芋の煮物	里芋	3個	
	醤油・砂糖	少々	
間食	カステラ		1切れ
	紅茶	砂糖	1杯

# 食事記録表

【お名前

】

月 日 ( )			
朝食 ( : )	献立名	材料	量
昼食 ( : )	献立名	材料	量
夕食 ( : )	献立名	材料	量
間食			