

食事記録票 (記入例)

| | |
|----|---------|
| 氏名 | 長崎 花子 様 |
|----|---------|

| (1日目) | | 月 日 | 献立 | 食品名 | めやす量または重量 |
|--------------------------|-------|-----|-----------------------|----------------------------------|---|
| 朝食 | 7:30 | | トースト | 食パン バター 卵 油 塩 | 6枚切り1枚 うすめに塗る 1ケ 少したらず程度 少々 |
| | | | サラダ | レタス トマト マヨネーズ 牛乳 | 1枚 1/4個 大さじ1杯 マグカップ1杯 |
| 間食 | 10:00 | | 缶コーヒー | (無糖) | 250ml |
| 昼食 | 12:30 | | 外食(からあげ定食) | ごはん からあげ エビフライ | ふつう盛り 5ケ 2本 大さじ1杯くらい |
| | | | せんキャベツ 漬物 コンスープ | タルタルソース キャベツ たくあん コンスープ | 片手にのるくらい 2切 汁わん1杯 |
| 間食 | 15:15 | | コーヒー | | 1杯 |
| | | | せんべい | 砂糖 | 小スティック1本 2枚 |
| 夕食 | 19:30 | | ごはん 焼き魚 | 鮭 塩 | 女性茶碗ふつう盛 1切 少々 |
| | | | 大根おろし | 大根 | 50g |
| | | | おひたし | しょうゆ | 小さじ2杯 |
| | | | 味噌汁 | ほうれん草 | 2株 |
| | | | ビール | だししょうゆ 豆腐・ワカメ | 大さじ1杯 1杯 |
| 夜食 | 22:00 | | ビール | | 缶1本(350ml) |
| 特記事項 雨のためウォーキングしなかった。 | | | | | |

| (2日目) | | 月 日 | 献立 | 食品名 | めやす量または重量 |
|--|----|-----|----|-----|-----------|
| 区分 | 時刻 | | | | |
| 分量についてわからない場合は、 あとでおたずねしますので、 ここまで細かく記入しなくてもよいで す。 わかる場合は正確に書いていただ と 計算が正確にできますので助かりま す。 大さじ 15ccスプーン 小さじ 5ccスプーン 1カップ 200cc です。 | | | | | |
| 区分 | 時刻 | | | | |
| 特記事項 | | | | | |

食事記録票

| | |
|----|--|
| 氏名 | |
|----|--|

(1日目) 月 日 ※分量について、わかる場合はgで書いてください。

(2日目) 月 日

| 区分 | 時刻 | 献立 | 食品名 | めやす量または重量 |
|------|----|----|-----|-----------|
| | | | | |
| 特記事項 | | | | |

| 区分 | 時刻 | 献立 | 食品名 | めやす量または重量 |
|------|----|----|-----|-----------|
| | | | | |
| 特記事項 | | | | |