

食事記録表

氏名

(月 日)

食事の内容を、わかる範囲で
書いてください。

〔 記 入 例 〕

区分	食事時間	献立名及び材料名	分量 g (目安量)
朝食	8時	<トースト> 食パン バター	6枚切り1枚 大さじ1
		<カフェオーレ> コーヒー 牛乳 砂糖	コップ1/2杯 コップ1/2杯 小さじ1
		<果物> バナナ	1/2本
間食	9時	りんご クッキー	1/8個 4枚
昼食	12時	<ごはん> <焼き魚> 塩鮭	茶碗2杯 1切れ
		<サラダ> レタス きゅうり トマト マヨネーズ <漬物> なす	1/4個 大さじ1 3切れ
夕食	7時	<ごはん> <オムレツ> 卵	茶碗2杯 1個
		合びきミンチ 玉葱 油 キャベツ	小さじ1
		ブロッコリー <スープ> コーンスープ市販	2かけ 1杯

区分	食事時間	献立名及び材料名	分量 g (目安量)
朝食	時		
間食	時		
昼食	時		
間食	時		
夕食	時		
間食	時		

野菜・芋類はわかる範囲で書いてください。

カレーライスや寿司のような食材の分けにくいものは食べた分量で、1人前/中皿1枚/丼1杯などと書いてください。

間食、砂糖やミルクの入ったコーヒーやジュース、アルコール類も書いてください。

食事記録表

(月 日)

区分	食事時間	献立名及び材料名	分量 g (目安量)
朝食	時		
間食	時		
昼食	時		
間食	時		
夕食	時		
夜食	時		

(月 日)

区分	食事時間	献立名及び材料名	分量 g (目安量)
朝食	時		
間食	時		
昼食	時		
間食	時		
夕食	時		
夜食	時		