＜ 食 事 記 録 表 ＞

名前＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

記入例にしたがって２日の食事を記入し、栄養相談日にお持ちください。

（注意）※日曜、祭日、旅行など
特別な日は避けてください。
※食べたものはすべて記入してください。
（アルコールや飲み物、間食も記入）

（記入例）

献立名・材料名	目安量	表1	…	調味
朝(７時)　食パン(マーガリン) サラダ（きゅうり・トマト、 レタス、ゆで卵）ドレッシング	6枚切り１枚､大さじ 1、小ボール１杯 大さじ１			
10時　　カフェオレ	マグカップ１杯			
昼(13時)　焼き肉定食	１人前 ご飯 300g			
3時　紅茶・チーズケーキ 砂糖	ケーキセット			

R　　年　　月　　日（　）

	献立名・材料名	目安量	表１	表２	表３	表４	表５	表６	調味
朝　食 （　　時）									
時									
昼　食 （　　時）									
時									
夕　食 （　　時）									
合　計									