

< 食事記録表 >

記入日: 年 月 日

(氏名:)

時間/ 場所	休日: / ()			時間/ 場所	平日: / ()		
	メニュー	食品	量		メニュー	食品	量
朝食				朝食			
昼食				昼食			
夕食				夕食			
間食				間食			

: 食改善のご提案: (栄養士記入欄)

＜食事記録表＞

★食事の時間と食べた場所、食べたもの、飲んだものをわかる範囲で記入してください

★「休日の1日分」と「平日の1日分」を記入してください。

(平日休日の別が特にない場合は、連続する2日をご記入ください)

記入例：

記入日：2014年 6月 30日

(氏名： 安置 英子)

時間/ 場所	6/27 (日)			時間/ 場所	6/28 (月)		
	メニュー	食品	量		メニュー	食品	量
朝食 9時 自宅	トースト 目玉焼き カフェオレ	食パン ジャム バター 卵 ベーコン 砂糖入り	2枚 1個 2枚 1杯	朝食 7時 自宅	ごはん 味噌汁 納豆	大根、苜	1杯 1杯 1パック
昼食 13時 外食	チャーシュー麺 餃子		1杯 6個	昼食 12時 会社	<コンビニ> 幕の内弁当 ごはん しゃけ 唐揚 卵焼き きんぴらごぼう ポテトサラダ		1個
夕食 20時 自宅	ご飯 味噌汁 焼き魚 つけもの カボチャの煮物	豆腐、わか さんま キャベツ	1杯 1杯 1匹	夕食 21時 外食	ビール 焼肉 石焼ビビンバ アイス	ジョッキ タン塩 カルビ外 ロース 玉ねぎ ツツク しいたけ 抹茶	3杯 5枚 5枚 3枚 1人前 1個
間食 15時	どら焼き お茶		1個 1杯	間食 16時	紅茶 マドレーヌ	砂糖	1杯 2個