

食事記録表

栄養指導日の前3日間の献立(食べたもの)を記入してください。

【記入例】

(月 日 曜日)

分類	献立	材料	分量	分類	献立	材料	分量
朝	ごはん 味噌汁 目玉焼 ホレンソウの お浸し	ごはん 味噌 じゃが芋 玉 ねぎ 卵 油 ホレンソウ 醤油	100g 大 1 30g 30g 中 1 個 少々 100g 5g	午前 間食	ヨーグルト	ヨーグルト	小 1 個
昼	醤油ラーメン		1 杯	午後 間食	みかん	みかん	小 2 個

※ 食べた分量がわからない時は、指導の際に『このくらい』 と 食べた目安量がいえるようにお願いします。

(月 日 曜日)

分類	献立	材料	分量	分類	献立	材料	分量
朝				午前 間食			
昼				午後 間食			
夕				夜食			

(月 日 曜日)

分類	献立	材料	分量	分類	献立	材料	分量
朝				午前 間食			
昼				午後 間食			
夕				夜食			

(月 日 曜日)

分類	献立	材料	分量		分類	献立	材料	分量
朝					午前 間食			
昼					午後 間食			
夕					夜食			