
		<h1 style="text-align: center;">食事記録表</h1>																												
お名前		年 月 日 ()																												
食事記入の仕方		区分	献立名	食品名	分量(目安量)																									
<p>◎口に入ったもの（ごはん、おかず、おやつ、飲み物などは、全て記入して下さい！）</p> <p>①献立名 献立名がわからない場合は、煮物、酢の物などの記入でかまいません。</p> <p>②食品名 使用した材料をできるだけ詳しく記入をお願いします。【例】◆みそ汁の具(豆腐・わかめなど) ◆野菜炒め(キャベツ、もやし、ピーマン、豚肉、塩、こしょう) ◆コーヒー(砂糖、ミルク)</p> <p>③分量(目安量)</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th>献立名</th> <th>食品名</th> <th>分量(目安量)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>ごはん</td> <td></td> <td>茶碗1杯</td> </tr> <tr> <td rowspan="2">塩焼き</td> <td>さけ(甘塩)</td> <td>1切れ</td> </tr> <tr> <td>だいこん</td> <td>一口大3切れ</td> </tr> <tr> <td rowspan="2">煮物</td> <td>厚揚げ</td> <td>三角半分</td> </tr> <tr> <td>さとう</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td>しょうゆ</td> <td></td> </tr> <tr> <td>お茶</td> <td></td> <td>湯呑半分</td> </tr> <tr> <td>カレー</td> <td>※レトルトカレー</td> <td>1箱</td> </tr> </tbody> </table>		献立名	食品名	分量(目安量)	ごはん		茶碗1杯	塩焼き	さけ(甘塩)	1切れ	だいこん	一口大3切れ	煮物	厚揚げ	三角半分	さとう			しょうゆ		お茶		湯呑半分	カレー	※レトルトカレー	1箱	朝食			
献立名	食品名	分量(目安量)																												
ごはん		茶碗1杯																												
塩焼き	さけ(甘塩)	1切れ																												
	だいこん	一口大3切れ																												
煮物	厚揚げ	三角半分																												
	さとう																													
	しょうゆ																													
お茶		湯呑半分																												
カレー	※レトルトカレー	1箱																												
<p>※冷凍食品やインスタント・レトルト食品は、箱に書かれている「栄養成分表示」を切り抜いて、貼ってください。</p> <p>④アルコールの種類と量（発泡酒350ml1缶、日本酒1合、ウイスキー水割り1杯）</p> <p>⑤お菓子の種類と量（栄養成分表示があれば貼り付け）◆ヤマザキ薄皮アンパン1/5個 ◆ヤクルト65ml ◆板チョコ1/2枚 ◆桜餅1個 など</p> <p>⑥毎食の「ご飯」の量を知りたいので計量をお願いします。【 g】 </p> <p>※記入がご面倒な場合は、写真でも可能です。</p> <p>◎ご質問があれば、ご記入下さい。</p>		昼食																												
		夕食																												
		間食																												
※本調査表は、スタッフにお渡し願います。 管理栄養士																														

食事記録表

区分	年 月 日 ()			年 月 日 ()		
	献立名	食品名	分量(目安量)	献立名	食品名	分量(目安量)
朝食						
昼食						
夕食						
間食						