

食事記録表(記入例) 月 日() 氏名

(時間)		献立名	目安量
朝食 (7:30)	主食	食パン(バター)	6枚切り1枚
	主菜	目玉焼き・しょうゆ	卵1個 しょうゆ・小さじ1/2
	副菜	ブロッコリー ・マヨネーズ	ブロッコリー3個 ・マヨネーズ・少々
	牛乳 乳製品	手作りヨーグルト・ジャム	コップ1杯・ジャム大さじ1
	果物	りんご	1/4個
	飲物	コーヒー (クリーム・砂糖入り)	カップ1杯 (砂糖小さじ1)
	その他		コップ1杯・ジャム大さじ1
昼食 (12:30)	主食	天ぷらそば・いなりずし1個	一人前(外食)
	主菜		えび1本・油揚げ
	副菜		大葉・まいたけ ・長ねぎ少々
	牛乳 乳製品		
	果物	みかん	1個
	飲物	お茶	1杯
	その他		
夕食 (19:00)	主食	ごはん	女性用の茶碗 軽く1杯
	主菜	豚肉のしょうが焼き お刺身(まぐろ・いか)	豚肉ロース3枚 まぐろ3切れ はまち5切れ
	副菜	みそ汁(豆腐・ねぎ・わかめ) せんきゃべツ・ぬか漬け ほうれん草のごまあえ	1杯・豆腐1/6丁・ねぎ・わかめ少々 ・きゃべツ少々・きゅうり3切れ・ 大根2切れ・ほうれん草1/3把
	牛乳 乳製品		
	果物		
	飲物	焼酎お湯割り	1杯(2cm位焼酎)
	その他	お団子	1本
間食 (15:00)		のどあめ 大福 牛乳 チョコレート せんべい	1個 1個 カップ1杯 1かけら 小2枚

食事記録表 月 日() 氏名

(時間)		献立名	目安量
朝食 (:)	主食		
	主菜		
	副菜		
	牛乳 乳製品		
	果物		
	飲物		
	その他		
昼食 (:)	主食		
	主菜		
	副菜		
	牛乳 乳製品		
	果物		
	飲物		
	その他		
夕食 (:)	主食		
	主菜		
	副菜		
	牛乳 乳製品		
	果物		
	飲物		
	その他		
間食 (:)			