食事記録用紙　　　　年　　　月　　　日　（　　　）日目　　　　　　　　　　　　　　氏名（　　　　　　　　　）（　　　）才代

　　　　　　　　　　　　単位g

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 献　立 | 牛乳  乳製品 | 卵 | 肉・魚 | 豆  大豆製品 | 野菜 | | | 果物 | 穀類 | 油脂 | 砂糖 | 調味料 | その他 |
| 青菜 | 芋 | その他の野菜 |
| 朝  食 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 昼　　　食 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| おやつ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 夕　　　食 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 合計 | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 目安の量 | | ２０５ | ５０ | １００ | ８０ | ６０ | ５０ | ２９０ | １５０ |  |  |  |  |  |

*穀類の目安の量は、各自記入↑　　　　↑栄養計算する人は調味料も記入*

*↓３日目の用紙のみ記入*　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ３日間の合計 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ３日間の平均 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 目安の量に対する割合（％） |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |