



食事日記(記入例)

〇年 〇月 〇日(〇)		食品名	量
朝食 7 : : 30)		トースト(6枚切り)	1枚
		ソーダリン	少々
		目玉焼き(卵)	1個
	サラダ(トマト、レタス)	小鉢1杯	
昼食 12 : : 00)		ご飯	1杯
		焼き鮭	1切れ
		筑前煮(鶏肉、牛蒡、蓮根、椎茸 人参、里芋)	中皿1杯
	味噌汁(豆腐、わかめ)	1杯	
夕食 19 : : 30)		ご飯	1杯
		豚肉の生姜焼き(豚肉)	3枚
		サラダ(キャベツ、人参) 南瓜の含め煮(南瓜、インゲン)	小鉢1杯 小鉢1杯
間食	りんご	1/2個	
コメント	15時に間食をした。		

〇年 〇月 〇日(〇)		食品名	量
朝食 7 : : 30)		おにぎり(梅、昆布)(市販品)	各1個
昼食 12 : : 00)		牛丼(外食)	並盛1杯
		サラダ(キャベツ、コーン) (外食)	小鉢1杯
夕食 19 : : 30)		幕の内弁当(コンビニ)	1個
		缶ビール(1本)	350ml
間食	チョコクッキー	4枚	
コメント	夕食後に30分ウォーキングをした。		

〇年 〇月 〇日(〇)		食品名	量
朝食 7 : : 30)		ご飯	1杯
		納豆	1個
		ハムサラダ(ハム、レタス)	小鉢1杯
昼食 12 : : 00)		カレーライス(外食)	1皿
夕食 19 : : 30)		ご飯	1杯
		チーズ入りハンバーグ(市販品)	1個
		スカロニサラダ(市販品)	1袋
間食	コーラ(ペットボトル1本)	500ml	
コメント	昼食後にコーラを飲んだ。		