



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
	ソーガリン	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)	中皿1杯
	人参、里芋)	
	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)	小鉢1杯
	南瓜の含め煮(南瓜、インゲン)	小鉢1杯
間食	りんご	1/2個
	コーヒー(砂糖又テイク1本)	1杯
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
	微糖缶コーヒー(1本)	185ml
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。	