

食物摂取状況

☆ 10日に一回記入して下さい。

平成 年 月 日

あなたが今日1日に食べた料理の名前と量を書いて下さい。

区分	料理名	食べた量	事 例	
			料理名	食べた量
朝食			トースト ハムエッグ 生野菜添え 牛乳	<ul style="list-style-type: none"> { 6枚切り1枚 マーガリンとジャム 卵1個 { ハム2枚 野菜小皿1杯分 コップ1杯
昼食			親子丼 青菜のお浸し	1人前 小鉢1杯
夕食			ごはん みそ汁 焼き肉 豆腐サラダ 浅漬け ビール	<ul style="list-style-type: none"> 普通茶わん1杯半 お椀1杯 1人前 { 牛肉80g 野菜中皿1杯 じゃがいも半個 { 豆腐1/6丁 生野菜小皿半分 小皿1杯 コップ1杯
間食			コーヒー砂糖なし ヨーグルト チョコレート インスタントラーメン りんご	2杯 カップ1杯 1枚75g ミニカップ1個 中1個