



食事日記(記入例)

○年	○月	○日(○)	食品名	量
朝食	7	朝食	トースト(6枚切り)	1枚
			ヨーカリン	少々
			目玉焼き(卵)	1個
			サラダ(トマト、レタス)	小鉢1杯
			ごはん	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
			ごはん	1杯
夕食	19	夕食	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		間食	りんご	1/2個
			コーヒー(砂糖スティック1本)	1杯
コメント 15時に間食をした。				

○年 ○月 ○日(○)		
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)	並皿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。		

○年 ○月 ○日()		
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
	マカロニサラダ(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。		