

食事記録

お名前 ()

朝食： 時 頃

昼食： 時 頃

<記入例>

食パン 5枚切り 1枚

マーガリン少々

コーンスープ市販

コーヒー

ミルク、

砂糖 小さじ1

りんご 1/4個

夕食： 時 頃

間食： 時 ・ 頃

体重

体重測定日

kg

朝、昼、夕食ごとにそれぞれ料理名、目安量を書いてください。飲み物、果物、おやつなど間食、夜食なども書いてください。

