

氏名: _____

🍴 1日の食事内容記録表 🍴

★起きてから寝るまでの1日の間に、食べたり飲んだりしたものをすべて書いてみましょう。

★サプリメントなども記入してください。

★仕事をしている方は、仕事の日と休日をそれぞれ記入してください。

時間	例 ○月△日	時間	月 日	時間	月 日
午前 7:00	起床				
7:30	朝食 食パン(1枚)、バター、いちごジャム、牛乳(200ml)				
10:00	オレンジジュース(200ml)				
午後 12:00	昼食 焼きそば(1人前)、りんご(1/2)個				
15:00	ドーナツ(1個)、お茶				
18:00	夕食 ご飯(茶碗1杯)、とんかつ(3切れ)、キャベツ、みそ汁				
20:00	アイス				
23:00	就寝				