

食事記録表(3日分)

◇ふだんの食事を、できるだけ連続した3日記入してください。

具体的な量や使った調味料は、わかる範囲でご記入ください。

	月 日	月 日	月 日
朝食 (:)			
昼食 (:)			
間食 (:)			
夕食 (:)			

(例)

朝食 (7:30)	食パン6枚切り1枚 ジャム 目玉焼き1個 しょう油 野菜サラダ マヨネーズ コーヒー 砂糖
--------------	--