

☆次回来院日の3日前までに受付に用紙を持参していただければ、来院時まで計算しておきます。【来院予定日 月 日】

食事記録用紙

No. _____

氏名 _____

◇3日間連続で記入して下さい

◇食事・間食を食べた時間も併記して下さい

◇使った調味料も記入して下さい(醤油、ドレッシングなど)

記入例

料理名	食品名	目安量
ご飯		150g
味噌汁	豆腐	1/6丁
	わかめ	10g
	みそ	大さじ1
焼魚	さんま	1尾
	しょうゆ	小さじ1
サラダ	レタス	3枚
	トマト	1/2個
	マヨネーズ	小さじ1

簡単に…

サラダ	レタス	中皿1杯
	トマト	
	キュウリ	
	マヨネーズ	
	たっぷり	

かねこ内科クリニック

月 日 ()			月 日 ()			月 日 ()		
料理名	食品名	目安量	料理名	食品名	目安量	料理名	食品名	目安量
朝食			朝食			朝食		
時			時			時		
分			分			分		
昼食			昼食			昼食		
時			時			時		
分			分			分		
夕食			夕食			夕食		
時			時			時		
分			分			分		
間食			間食			間食		