

食事記録表 (例)

お名前 (_____)

	朝食 (7時)	昼食 (12時)	夕食 (21時)	間食 (10時、16時、22時)
○ 月 △ 日 (□)	<ul style="list-style-type: none"> ・トースト (6枚切り1枚) ・イチゴジャム (カロリー1/2) ・マーガリン (ティースプーン2杯くらい) ・コーヒー1杯 (砂糖1杯、牛乳) ・りんご1/4 	<ul style="list-style-type: none"> ・みそラーメン (汁半分残し) チャーシュー2枚、ねぎ ・おにぎり (おかか) ・水 コップ1杯 	<ul style="list-style-type: none"> ・ビール 中ジョッキ3杯 ・焼酎 水割り (1:2で250ml) 2杯 ・鶏のから揚げ 5個 ・冷奴 1/4丁 ・野菜炒め 1人前 ・キムチ (きゅうり1本) ・白米食べず 	<ul style="list-style-type: none"> ・缶コーヒー 3本/日 ・チーズケーキ1個 (10時) ・せんべい 2枚 (16時) ・大福 1個 (22時) ・ダイエットコーラ 500ml 1本
	場所 (自宅)	場所 (外食)	場所 (外食)	

	朝食 (時)	昼食 (時)	夕食 (時)	間食 ()
月 日 ()				
	場所 ()	場所 ()	場所 ()	

	朝食 (時)	昼食 (時)	夕食 (時)	間食 ()
月 日 ()				
	場所 ()	場所 ()	場所 ()	

	朝食 (時)	昼食 (時)	夕食 (時)	間食 ()
月 日 ()				
	場所 ()	場所 ()	場所 ()	

食事記録表

お名前 (_____)

	朝食 (時)	昼食 (時)	夕食 (時)	間食 ()
月 日 () ()				
	場所 ()	場所 ()	場所 ()	

	朝食 (時)	昼食 (時)	夕食 (時)	間食 ()
月 日 () ()				
	場所 ()	場所 ()	場所 ()	

	朝食 (時)	昼食 (時)	夕食 (時)	間食 ()
月 日 () ()				
	場所 ()	場所 ()	場所 ()	

	朝食 (時)	昼食 (時)	夕食 (時)	間食 ()
月 日 () ()				
	場所 ()	場所 ()	場所 ()	