

# 食事記録用紙

診察券番号 ( )

お名前 \_\_\_\_\_ 歳

身長 \_\_\_\_\_ cm 体重 \_\_\_\_\_ kg

## 食事記録用紙のつけかた

### <食事時間>

朝食、昼食、夕食、間食の食べはじめの時間を書いてください。

### <食事内容>

記入例を参考に記入してください。

外食だった時や、市販の食品を食べた時は、それがわかるように書いてください。

正確な量がわからない時は、目安量（例：茶碗1杯など）を記入してください。

食事内容はできるだけ詳しく書いてください。詳しく書くほど、正確な栄養相談ができます。

### <記入例>

時間	献立名	材料名	分量
朝食 7時30分	ごはん	ごはん	茶碗1杯
	みそ汁	豆腐 なめこ みそ	1/8丁
	納豆	納豆 ねぎ たれ	1パック
	おひたし	ほうれん草 しょうゆ	小皿1さら

	年 月 日( )		
時間	献立名	材料名	分量
朝食 食事時間 時 分			
昼食 食事時間 時 分			
夕食 食事時間 時 分			
お酒			
間食 時 分			

聖隷横浜病院 栄養課  
電話 045(715)3114

※裏面へ続く

年 月 日( )			
時間	献立名	材料名	分量
朝食 食事時間 時 分			
昼食 食事時間 時 分			
夕食 食事時間 時 分			
お酒			
間食 時 分			

年 月 日( )			
時間	献立名	材料名	分量
朝食 食事時間 時 分			
昼食 食事時間 時 分			
夕食 食事時間 時 分			
お酒			
間食 時 分			