

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			