

食事記録(いつ何を食べた?)

目標 例: 食事の見直し・ダイエット・健康維持など

氏名:

	月 日 ()	月 日 ()	月 日 ()
朝食	例: パン、牛乳、目玉焼き		
間食	例: ×		
昼食	例: 生姜焼き定食(ごはん、味噌汁、おひたし)、緑茶		
間食	例: アイス(チョコレートバー)		
夕食	例: カレーライス、水		
間食	例: カップ麺		

- * 最近の3日間の食事を差支えない程度に教えてください。
- * 食べたもの、飲んだものを出来る限りご記入お願い致します。該当しないところは空欄か×。
- * 当日、この食事記録を元にお話しするのでご持参ください。

