

# 食事内容記入票について

◎食事内容記入票は、普段の食生活を見せていただき、どこが不足しているか、多いかを一緒に確認させていただくものです。3日間の内容をご記入ください。数量を計っていただければ目安量を記入してください。面倒ですが計って作ることをお勧めします。

◎外食された時、惣菜、お弁当を購入された時には、外食、弁当購入の記入と、エネルギー(kcal)の表示がある場合は、数字も記入してください。

※記入された食事内容記入票は、予約された栄養指導の時に、忘れずに持参してください。

※わかる範囲で記入してください

《記入例》	献立名	材料名	数量 (g)
朝食	ごはん 味噌汁  焼き鮭 ふりかけ1袋	キャベツ 油揚げ 味噌	150g 30g 1/4枚 10g 1切れ 7kcal
時間			
7:30			
昼食	和定食	ごはん さば 千切りキャベツ	1人前 1/2切れ 少々
外食	780kcal	卵焼き 大根の煮物 かまぼこ 小梅	1切れ 1切れ 1切れ 1粒
時間			
12:30			
間食	みかん		中位 2個
時間			
15:30			



# 食事内容記入票

## 【1日目】

記入日	平成	年	月	日	氏名
-----	----	---	---	---	----

※太枠内をわかる範囲で記入してください

	献立名	材料名	数量 (g)	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料	嗜好品	
<b>朝食</b>												エネルギー量
	時間											
	:											
<b>小計</b>												kcal
<b>昼食</b>												エネルギー量
	時間											
	:											
<b>小計</b>												kcal
<b>夕食</b>												エネルギー量
	時間											
	:											
<b>小計</b>												kcal
<b>間食</b>												エネルギー量
	時間											
	:											
<b>小計</b>												kcal
<b>摂取単位</b>												
<b>指示単位</b>												総エネルギー量
<b>合計</b>												kcal

# 食事内容記入票

## 【2日目】

記入日 平成    年    月    日	氏 名
-----------------------	-----

※太枠内をわかる範囲で記入してください

	献立名	材料名	数量 (g)	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料	嗜好品	
<b>朝食</b>												
	時間 :											
<b>小計</b>												エネルギー量 kcal
<b>昼食</b>												
	時間 :											
<b>小計</b>												エネルギー量 kcal
<b>夕食</b>												
	時間 :											
<b>小計</b>												エネルギー量 kcal
<b>間食</b>												
	時間 :											
<b>小計</b>												エネルギー量 kcal
<b>摂取単位</b>												
<b>指示単位</b>												総エネルギー量
<b>合計</b>												kcal

# 食事内容記入票

## 【3日目】

記入日	平成	年	月	日	氏名
-----	----	---	---	---	----

※太枠内をわかる範囲で記入してください

	献立名	材料名	数量 (g)	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料	嗜好品	
<b>朝食</b>												
	時間 :											
<b>小計</b>												エネルギー量 kcal
<b>昼食</b>												
	時間 :											
<b>小計</b>												エネルギー量 kcal
<b>夕食</b>												
	時間 :											
<b>小計</b>												エネルギー量 kcal
<b>間食</b>												
	時間 :											
<b>小計</b>												エネルギー量 kcal
<b>小計</b>												エネルギー量 kcal
摂取単位												
指示単位												総エネルギー量
<b>合計</b>												kcal