

食事内容調査票

(記入例)

令和 年 月 日

	調理名	食品名	食材量
朝食	ご飯 味噌汁 卵焼き 納豆 ヨーグルト	なす、玉ねぎ、ニラ 卵、砂糖、塩、サラダ油 プレーンヨーグルト バナナ	茶碗1杯(〇〇〇g) 汁椀1杯 3切れ 1パック(たれ付き) 1皿 1/2本
昼食	焼きそば フルーツ	中華麺 豚肉、玉ねぎ、キャベツ 人参、ソース りんご	1袋 } 80g 1/2個
間食	スナック菓子 カステラ 牛乳	かっぱえびせん等	4P入りを1P 2切れ コップ1杯(〇〇〇ml)
夕食	ご飯 ハンバーグ 野菜サラダ かき卵汁 フルーツ	市販品冷凍ハンバーグ レタス、きゅうり、トマト ノンオイルドレッシング 卵、えのきだけ、ねぎ オレンジ	茶碗1杯(〇〇〇g) 2個 1皿 卵1個 1/2個

*食べた物を記録し、分量も分かる範囲で記入いただくと、結果がより正確になります。

*料理に入っている材料や分量が分からない時は、料理名だけでも記入して下さい。

*記入できる人は、最近食べた物3日分、難しい人は1日分でも記録をお願いいたします。

食事内容調査票

1日目

令和 年 月 日

	調理名	食品名	食材量
朝食			
昼食			
間食			
夕食			

*食べた物を記録し、分量も分かる範囲で記入いただくと、結果がより正確になります。

*料理に入っている材料や分量が分からない時は、料理名だけでも記入して下さい。

*記入できる人は、最近食べた物3日分、難しい人は1日分でも記録をお願いいたします。

食事内容調査票

2日目

令和 年 月 日

	調理名	食品名	食材量
朝食			
昼食			
間食			
夕食			

- *食べた物を記録し、分量も分かる範囲で記入いただくと、結果がより正確になります。
- *料理に入っている材料や分量が分からない時は、料理名だけでも記入して下さい。
- *記入できる人は、最近食べた物3日分、難しい人は1日分でも記録をお願いいたします。

食事内容調査票

3日目

令和 年 月 日

	調理名	食品名	食材量
朝食			
昼食			
間食			
夕食			

*食べた物を記録し、分量も分かる範囲で記入いただくと、結果がより正確になります。

*料理に入っている材料や分量が分からない時は、料理名だけでも記入して下さい。

*記入できる人は、最近食べた物3日分、難しい人は1日分でも記録をお願いいたします。