

3日間の食事記録

G No.

氏名

○原則、3日間続けて書き、食事の時以外に食べたものを忘れずに書きましょう！

* およその量は、食品80キロカロリーミニガイドを参考にすること。

月 日()			月 日()			月 日()		
時刻	食べたもの	およその量	時刻	食べたもの	およその量	時刻	食べたもの	およその量

<感想>