

# 食事記録シート

記入例

曜日		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜
日付	8月 1日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
天気	晴れ・くもり・雨・雪	晴れ・くもり・雨・雪	晴れ・くもり・雨・雪	晴れ・くもり・雨・雪	晴れ・くもり・雨・雪	晴れ・くもり・雨・雪	晴れ・くもり・雨・雪	晴れ・くもり・雨・雪
睡眠	十分・足りない	十分・足りない	十分・足りない	十分・足りない	十分・足りない	十分・足りない	十分・足りない	十分・足りない
ストレス	多い・ふつう・少ない	多い・ふつう・少ない	多い・ふつう・少ない	多い・ふつう・少ない	多い・ふつう・少ない	多い・ふつう・少ない	多い・ふつう・少ない	多い・ふつう・少ない
朝食 (時間)	食べた・食べない	食べた・食べない	食べた・食べない	食べた・食べない	食べた・食べない	食べた・食べない	食べた・食べない	食べた・食べない
	7時頃	時頃	時頃	時頃	時頃	時頃	時頃	時頃
(内容)	食パン 6枚切 2枚 (バター、ジャム) コーヒー 1杯							
昼食 (時間)	食べた・食べない	食べた・食べない	食べた・食べない	食べた・食べない	食べた・食べない	食べた・食べない	食べた・食べない	食べた・食べない
	12時頃	時頃	時頃	時頃	時頃	時頃	時頃	時頃
(内容)	天ぷらそば セット (えび、玉ねぎ、大葉) 1人前							
夕食 (時間)	食べた・食べない	食べた・食べない	食べた・食べない	食べた・食べない	食べた・食べない	食べた・食べない	食べた・食べない	食べた・食べない
	20時頃	時頃	時頃	時頃	時頃	時頃	時頃	時頃
(内容)	ごはん 1杯 しょうが焼き(3枚) キャベツ千切り みそ汁 1杯 ビール350ml 2缶 枝豆 10さや							
間食 (時間)	食べた・食べない	食べた・食べない	食べた・食べない	食べた・食べない	食べた・食べない	食べた・食べない	食べた・食べない	食べた・食べない
	16時頃	時頃	時頃	時頃	時頃	時頃	時頃	時頃
(内容)	缶コーヒー 180ml 1本							
夜食 (時間)	食べた・食べない	食べた・食べない	食べた・食べない	食べた・食べない	食べた・食べない	食べた・食べない	食べた・食べない	食べた・食べない
	時頃	時頃	時頃	時頃	時頃	時頃	時頃	時頃
(内容)								
1日の感想	1日忙しかった。 夕食を少し食べ過ぎた。							