

身体状況・食生活 記録表

月 日()

身体状況

身長 cm

体重 kg

胸囲 cm

1900キロカロリー
<例題献立>

	料理	量
朝	ごはん	中盛り
	牛スライスの炒め物	中皿
	味噌汁	1杯
昼	おにぎり	2個
	ハンバーグ	1個
	かぶの煮付け	中皿
	ねぎの牛乳入りスープ	1杯
	ヨーグルト	180グラム
夕	鶏肉のムニエル	1皿
	ケチャップかけ	
	れんこんの炒め煮	中皿
	小松菜の甘味噌和え	小鉢
間食	チョコチップスコーン	1個

食生活 1

	料理	量
朝		
昼		
夕		
間食		

食生活 2

	料理	量
朝		
昼		
夕		
間食		