

食事内容記入票について

食事内容記入票は、普段の食事の中で、何が不足しているか、何が摂りすぎなのかを、確認するためのものです。

3日間の食事内容を記入し、栄養指導の時に忘れずにお持ちください。

記入上の注意点

- ◎ 左側の太枠の欄を記入します。（右側の欄は栄養指導時に使用します。）
- ◎ 1食ごとに食べた時間、料理名、材料名、目安量または分量（g）を記入します。
- ◎ 外食した時、惣菜やお弁当を購入した時「外食」、「既製品」、「市販弁当」等、購入したことがわかるように記入します。
栄養成分表示がある場合は、エネルギー(kcal)などもあわせて記入してください。

《記入例》

	料理名	材料名	目安量 分量（g）
朝食	ごはん 味噌汁	キャベツ 油揚げ 味噌	150g 30g 1/4枚 10g
時間	焼き鮭 ふりかけ1袋		1切れ 7kcal
7:30			
昼食	和定食 780kcal	ごはん さば 千切りキャベツ	1人前 1/2切れ 少々
外食	栄養成分表示がある場合は、記入する。	卵焼き	1切れ
時間		大根の煮物	1切れ
12:30		かまぼこ	1切れ
		小梅	1粒
間食	みかん		中位 2個
時間			
15:30			

相談日当日のお持物

柏市食事・栄養相談依頼票, 検査結果
食事内容記入票(3日分), 健康保険証, お薬手帳

食事内容記入票 【1日目】

記入日	令和	年	月	日	氏名
-----	----	---	---	---	----

※太枠内をわかる範囲で記入してください

	料理名	材料名	目安量 分量(g)	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料	嗜好品	
朝食												
	時間											
	:											
小計												エネルギー量 kcal
昼食												
	時間											
	:											
小計												エネルギー量 kcal
夕食												
	時間											
	:											
小計												エネルギー量 kcal
間食												
	時間											
	:											
小計												エネルギー量 kcal
摂取単位												
指示単位												総エネルギー量
合計												kcal

食事内容記入票 【2日目】

記入日	令和	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	目安量 分量(g)	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料	嗜好品	
朝食												
	時間											
	:											
小計												エネルギー量 kcal
昼食												
	時間											
	:											
小計												エネルギー量 kcal
夕食												
	時間											
	:											
小計												エネルギー量 kcal
間食												
	時間											
	:											
小計												エネルギー量 kcal
小計												kcal
摂取単位												
指示単位												総エネルギー量
合計												kcal

食事内容記入票 【3日目】

記入日	令和	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	目安量 分量(g)	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料	嗜好品	
朝食												エネルギー量
	時間											
	:											
小計												kcal
昼食												エネルギー量
	時間											
	:											
小計												kcal
夕食												エネルギー量
	時間											
	:											
小計												kcal
間食												エネルギー量
	時間											
	:											
小計												kcal
摂取単位												
指示単位												総エネルギー量
合計												kcal