

毎日のお食事チェックシート

番号〔

〕 お名前〔

年

月

日

日付	朝／食事時間()	昼／食事時間()	夕／食事時間()	間食／お薬／サプリメント	時間	備考
	家の食事・買い弁当・外食	家の食事・買い弁当・外食	家の食事・買い弁当・外食			
				水以外の飲み物:		
				() () cc		
				() () cc		
				水: cc		
日付	朝／食事時間()	昼／食事時間()	夕／食事時間()	間食／お薬／サプリメント	時間	備考
	家の食事・買い弁当・外食	家の食事・買い弁当・外食	家の食事・買い弁当・外食			
				水以外の飲み物:		
				() () cc		
				() () cc		
				水: cc		
日付	朝／食事時間()	昼／食事時間()	夕／食事時間()	間食／お薬／サプリメント	時間	備考
	家の食事・買い弁当・外食	家の食事・買い弁当・外食	家の食事・買い弁当・外食			
				水以外の飲み物:		
				() () cc		
				() () cc		
				水: cc		

※口に入れた食べ物、飲み物のすべてを記載してください。

※仕事(学校)の日、休日、外食した日、の3日を記載してください。外食がなければ平日2日で構いません。

	週に2回以上食べる	月に2~3回食べる	ほとんど食べない		週に2回以上食べる	月に2~3回食べる	ほとんど食べない
チョコレート				果物			
飴(のど飴)				菓子パン			
ガム				コーヒー(加糖)			
キャラメル類				紅茶(加糖)			
和菓子(大福など)				ココア(加糖)			
プリン				アイスクリーム			
ゼリー				アルコール類			
ヨーグルト(加糖)				調製豆乳			
飲むヨーグルト				ラムネ菓子			
乳酸菌飲料				グミ			
スポーツドリンク				コーンフレーク			
黒酢類							
栄養ドリンク				※その他、甘いものがあれば下記に記入してください。			
液体サプリメント							
黒砂糖							
はちみつ							
ジャム(手作りも)							
メープルシロップ							
ジュース							
野菜ジュース							

就寝時間() 起床時間()