

# 食事傾向調査用紙（記入例）

調査日： R ○ 年 ○ 月 ○ 日（○曜日）

氏名

○○○ ○○○

様

分類	主食	主菜	副菜	汁物	小付け	牛乳乳製品	果物	嗜好品	食事以外の水分
食品及び料理例	ごはん パン めん	魚、肉、卵、 大豆・豆腐 チーズ	いも 野菜 海そう きのこ	みそ汁 すまし汁 スープ	漬物 梅干 佃煮 のり ふりかけ	牛乳 ヨーグルト スキムミルク		菓子類	水、お茶、 清涼飲料水 コーヒー 紅茶 アルコール
朝食	ごはん 茶碗大1杯  時間 7:00~7:20	卵焼き 卵1個分	(みそ汁) わかめ にんじん ねぎ 豆腐	みそ汁 1杯					お茶 150cc
間食	時間						いちご 小3個		
昼食	(外食) スパゲティー (あさり) 1人前  時間 12:10~12:35		ポテトサラダ じゃがいも きゅうり ハム 小皿1杯						水 コップ小1杯
間食	時間								紅茶 1杯(砂糖なし)
夕食	ごはん 茶碗大1杯  時間 19:20~20:00	焼き魚 (生さば) 小1切れ	野菜炒め もやし ピーマン にんじん 豚肉 中皿1杯						お茶 100cc
間食	時間						りんご 小1/8 個		
備考									

☆ ご記入の際は、記入例を参考に、「茶碗大1杯」、「コップ中1杯」等、目安となる量もお書きください。

☆ 主食「ご飯150g」、食事外水分「お茶100cc」等、計量できる方はご記入ください。