

栄養対策記録シート

日々の食事や体重、
胃腸の調子などを記録しましょう。

記入日 年 月 日 曜日

食 事 量	朝			
	主食	:量 %	:量 %	
	おかず	:量 %	:量 %	
				おかず平均量 %
	汁物	:量 %		
	その他	:量 %	:量 %	
	昼			
	主食	:量 %	:量 %	
	おかず	:量 %	:量 %	
				おかず平均量 %
	汁物	:量 %		
	その他	:量 %	:量 %	
	夕			
	主食	:量 %	:量 %	
	おかず	:量 %	:量 %	
				おかず平均量 %
	汁物	:量 %		
その他	:量 %	:量 %		
間食				
1日の平均食事量			%	
体 調	体重(kg)		身長(cm)	
	BMI(体重(kg)/身長(m) ²)			
	胃腸の調子	<input type="checkbox"/> 良好 <input type="checkbox"/> やや良好 <input type="checkbox"/> やや不調 <input type="checkbox"/> 不調		
メモ				

記入日 年 月 日 曜日

食 事 量	朝			
	主食	:量 %	:量 %	
	おかず	:量 %	:量 %	
				おかず平均量 %
	汁物	:量 %		
	その他	:量 %	:量 %	
	昼			
	主食	:量 %	:量 %	
	おかず	:量 %	:量 %	
				おかず平均量 %
	汁物	:量 %		
	その他	:量 %	:量 %	
	夕			
	主食	:量 %	:量 %	
	おかず	:量 %	:量 %	
				おかず平均量 %
	汁物	:量 %		
その他	:量 %	:量 %		
間食				
1日の平均食事量			%	
体 調	体重(kg)		身長(cm)	
	BMI(体重(kg)/身長(m) ²)			
	胃腸の調子	<input type="checkbox"/> 良好 <input type="checkbox"/> やや良好 <input type="checkbox"/> やや不調 <input type="checkbox"/> 不調		
メモ				