

食事記録

年

- 食べた食品に○印をつけてみましょう。
- 様々な食品を組み合わせ食べてみましょう。

あなたの 目安量(1日)		記入日						
		月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
主食	ごはん							
	パン めん	杯						
主菜	魚	切						
	肉	g						
	卵	個						
	大豆製品	丁						
	野菜	皿						
副菜	いも	個						
	牛乳	本						
その他	果物	個						
	油	杯						

食事記録

年

- 食べた食品に○印をつけてみましょう。
- 様々な食品を組み合わせ食べてみましょう。

あなたの 目安量(1日)		記入日						
		月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
主食	ごはん							
	パン めん	杯						
主菜	魚	切						
	肉	g						
	卵	個						
	大豆製品	丁						
	野菜	皿						
副菜	いも	個						
	牛乳	本						
その他	果物	個						
	油	杯						