

食事チェック表

必要量は1日に必要な量

		穀類	魚介・肉	卵	野菜	イモ類	豆・豆製品	牛乳・乳製品	果物	砂糖	油脂
必要量		220g	100g	50g	350g	100g	80g	250g	200g	5g	15g
月 日()											
食べたもの	朝食										
	昼食										
	夕食										
	間食										
メモ											

【主な食品の1食あたりの概量例】

()内の単位はg

穀類	魚介・肉	野菜	イモ類	豆・豆製品
●ご飯 1杯(130)	●アジ(生) 1尾(80)	●カボチャ 4cm角(50)	●サトイモ 1個(55)	●豆腐 1丁(300)
●餅 1切れ(35)	●サンマ 1尾(75)	●キャベツ 葉1枚(50)	●サツマイモ 1本(250)	●納豆 1パック(90)
●食パン(6枚切り) 1枚(60)	●塩鮭 1切れ(80)	●ほうれん草 1/3束(90)	●ジャガイモ中1個(100)	●ソラマメ 20粒(80)
●乾そば 1人前(100)	●子持ちカレイ 1切れ(200)	●ハクサイ 葉1枚(100)		●みそ 大さじ1(15)
●乾そうめん 1束(50)	●シラス 大さじ1(5)	●人参 1本(110)		●きなこ 大さじ1(5)
●うどん(ゆで) 1玉(250)	●ウィンナ 1本(15)			
●乾うどん 1束(160)	●ハム 1枚(17)			
卵	牛乳・乳製品	果物	砂糖	油脂
●鶏卵 1個(50)	●牛乳 瓶1本(200)	●バナナ 1本(95)	●砂糖 大さじ1(10)	●油 大さじ1(13)
●ウズラ卵 1個(10)	●チーズ 1切れ(20)	●リンゴ 1個(190)	●まんじゅう 1個(23)	●バター 大さじ1(13)
	●ヨーグルト1パック(100)	●モモ 1個(160)	●シュークリーム 1個(7)	●マーガリン 大さじ1(13)
		●イチゴ 10粒(100)	●水ようかん 1個(22)	●マヨネーズ 大さじ1(13)
			●ミルクプリン 1個(11)	●ドレッシング大さじ1(16)

必要量は1日に必要な量

実際に食べた量を色ペンなどで塗る。1日の終わりに表をチェックし、食べた量が必要量より多ければ摂りすぎに注意し、少なければ次の日の献立で補う。

毎食ごと何を食べたか記入する

食べにくそうだったものがあればメモする

