

栄養カウンセリング お食事日記

 提出日 年 月 日
 お名前

	例	1日目 (/)	2日目 (/)	3日目 (/)
午前の体調	だるかった			
昼～夕方の体調	元気で家事をこなせた			
夜の体調	普通			
排便回数	1回			
形状	ゆるめ			
朝食	(6:30) トースト 目玉焼き トマト 牛乳			
間食	(:) なし			
昼食	(12:30) パスタ りんご			
間食	(16:30) プリン、コーヒー			
夕食	(20:30) 焼肉 サラダ ご飯 お味噌汁			
夜食	(23:00) おせんべい			
その他特記事項 (生活状況など)	午前中は仕事			