

1 週間の食事表

氏名 _____

月日 平成 年	朝食	昼食	夕食	間食
第 1 日目 月 日				
第 2 日目 月 日				
第 3 日目 月 日				
第 4 日目 月 日				
第 5 日目 月 日				
第 6 日目 月 日				
第 7 日目 月 日				

料理の種類と材料、調味料をお書きください。カロリー計算ではなく使っている食材と調味料、料理方法を調べます。
飲酒された日はアルコールの種類、量もお書きください。