

記号番号  
 事業所名  
 職種  
 氏名

\*トレーナーによる運動アドバイスを希望しますか？  
 (希望する方は「はい」と記入してください)

感想・コメント

	月 日		月 日		月 日	
	献立・材料	分量	献立・材料	分量	献立・材料	分量
朝						
食						
昼						
食						
間						
食						
タ						
食						
間						
食						
アル						
コール						

記入例

	○月	×日
	献立・材料	分量
朝	食パン(6枚切り)	1枚
食	卵	1個
	りんご	中 半分
	牛乳	1杯
	バター	こさじ1杯
昼	サケフライ	1尾
	ポテトサラダ	小鉢1杯
	スパゲティソテ	大さじ2杯
食	ご飯	茶碗1杯
間	ビスケット	5枚
食	ご飯	2杯
タ	すき焼き	
	・牛肉	うす切れ3枚
	・ネギ	
	・豆腐	1/3丁
食	・春菊	
	アル	日本酒
コール		

- ・分量は計算するか、大きさ、個数、器の大きさ等を記入してください
- ・お弁当や食事は、市販か手づくりか、外食かを記入してください
- ・嗜好品(お菓子、ジュース類、お酒類)も記入してください

郵送 〒060-0004  
 札幌市中央区北4条西7丁目  
 北海道農業団体健康保険組合  
 保健指導課  
 FAX 011-261-4505