

### 別添資料4-2 食事内容の記録(例)

食事は主に、いつ、どんなものを食べていますか？(たとえば、昨日はどうでしたか?)

		主食	主菜	副菜	その他
食事時間 ( : )	食事	ごはん パン そば・うどん など	焼魚・肉料理 湯豆腐 卵焼き など	けんちん汁 サラダ ほうれん草お浸し など	果物 牛乳・ヨーグルト など
	朝				
	昼				
	夕				
	間食				