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？）

食事時間		主食	主菜	副菜	その他
	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				