

# 食 事 調 査 用 紙

氏名 \_\_\_\_\_

〔記入例〕

月 日

	献立名	材料名	目安量		献立名	材料名	目安量
朝	トースト	食パン マーガリン	8枚切2枚 大さじ1枚	朝			
	目玉焼き	卵 油 キャベツ マヨネーズ ソース	1ヶ  1つかみ 少々 小さじ1杯				
	牛乳	牛乳	1本				
	フルーツ	みかん	1コ				
				食べた時間 時 分			
昼	ごはん	ごはん	1杯	昼			
	焼魚	あじ しお しょうゆ	中1尾 少々 小さじ1杯				
	おひたし	ほうれん草 ゴマ しょうゆ	1/2わ 少々 小さじ1杯				
	おやつ	シュークリーム 紅茶 砂とう	1コ 1杯 小さじ1杯				
				食べた時間 時 分			
夕	ごはん 豚カツ	ごはん 豚肉 しお こしょう 小麦粉 卵 パン粉 油	2杯 1枚 少々 " " " "	夕			
	サラダ	ソース レタス 胡瓜 トマト	小さじ2杯 2枚 1/3本 1/4コ				
	煮付	マヨネーズ じゃが芋 人参 しょうゆ 砂とう	大さじ1杯 中1コ 1/5本				
					食べた時間 時 分		