

<記入例2>

食事記録

	2月1日	2月2日	2月3日	2月4日	2月5日	2月6日	2月7日
朝食 トースト 目玉焼き サラダ梅 ドレッシング コーヒー							
昼食 うどん 野菜サラダ フルーツ							
夕食 カレーライス 温野菜 ヒジキの煮物							
間食 チョコ							
運動記録 体操10分							

毎日摂取するもの

香汁・サプリメント