

RECORDING DIET ・ デイリーシート

*栄養バランスチェック（食べたものの「栄養バランス」を意識し、バランスのとれた食生活を心がけましょう。）

穀類・肉・魚介・豆・卵・乳製品・緑黄色野菜・淡色野菜・いも・果物・茸/海藻

月 日 ()	
朝	kcal
昼	kcal
夜	kcal
<栄養バランスチェック> 穀・肉・魚・豆・卵・乳・緑・淡・芋・果・茸/海	Total kcal
月 日 ()	
朝	kcal
昼	kcal
夜	kcal
<栄養バランスチェック> 穀・肉・魚・豆・卵・乳・緑・淡・芋・果・茸/海	Total kcal

月 日 ()	
朝	kcal
昼	kcal
夜	kcal
<栄養バランスチェック> 穀・肉・魚・豆・卵・乳・緑・淡・芋・果・茸/海	Total kcal
月 日 ()	
朝	kcal
昼	kcal
夜	kcal
<栄養バランスチェック> 穀・肉・魚・豆・卵・乳・緑・淡・芋・果・茸/海	Total kcal