

# 三軒茶屋整形外科・スポーツクリニック

# 栄養指導外来

※2日分記入してください

## 【実際に摂取した食事の内容 記入例】

●記入例

時間	献立	食材	目安量	時間	月 日	行動	お名前	気になる点他	体重
7:00	レーズパン	ロールパン型	3個	6:30		起床		体がだるく、起きるのが辛かった。	55kg
	野菜サラダ	マーガリン	小さじ1	8:00		移動			
		トマト	1/2個	~8:30		出勤			
		きゅうり	1/3本						
		マヨネーズ	小さじ1						
	コーヒー(ブラック)		200cc						
9:50	100%オレンジジュース		200cc						
	醤油せんべい		1枚	10:00~		業務			
14:00	きつね蕎麦	蕎麦(ゆで)	200g						
		ほうれん草	50g						
		油揚げ	1枚						
		長ねぎ	10g						
		卵	1個						
	パイシュー	ヤマザキ(ローソン)	1個	15:00~		業務			
17:30	キットカット	ネスレ	1箱						
	お茶		350cc	18:00~		業務			
22:30	ご飯	精白米	220g	21:00		トレーニング			
	豆腐の味噌汁	絹豆腐	50g	~22:30					
		わかめ	少々						
	トンカツ	豚ヒレ	80g	23:00		移動			
		玉ねぎ	1/2個	~23:30		帰宅			
	付け合わせ	キャベツ	50g						
	納豆		50g	0:30		就寝			

商品名などは、  
わかる範囲で  
記入して下さい。

体調面だけではなく、  
体作りのご要望があればご  
記入下さい。

最近、体重が増えて  
きている。もうすこし  
シェイプアップしたい。

※特別なお食事  
(誕生日など)を  
した日は記入を  
避けてください

