

# 1 週間の食事をチェック!

**check!** ① 何を食べたか記入し、食べた食事がいくつ分か書き出しましょう。

| 1日目 | 料理名     | 主食     | 副菜  | 主菜 | 牛乳 | 果物 |
|-----|---------|--------|-----|----|----|----|
|     | 例       | ごはん中盛り | 1.5 |    |    |    |
| 朝   |         |        |     |    |    |    |
| 昼   |         |        |     |    |    |    |
| 夜   |         |        |     |    |    |    |
| 間食  |         |        |     |    |    |    |
| 計   | 塗りつぶす数→ |        |     |    |    |    |

| 2日目 | 料理名     | 主食       | 副菜 | 主菜 | 牛乳 | 果物 |
|-----|---------|----------|----|----|----|----|
|     | 例       | 具だくさん味噌汁 | 1  |    |    |    |
| 朝   |         |          |    |    |    |    |
| 昼   |         |          |    |    |    |    |
| 夜   |         |          |    |    |    |    |
| 間食  |         |          |    |    |    |    |
| 計   | 塗りつぶす数→ |          |    |    |    |    |

| 3日目 | 料理名     | 主食     | 副菜  | 主菜 | 牛乳 | 果物 |
|-----|---------|--------|-----|----|----|----|
|     | 例       | ごはん中盛り | 1.5 |    |    |    |
| 朝   |         |        |     |    |    |    |
| 昼   |         |        |     |    |    |    |
| 夜   |         |        |     |    |    |    |
| 間食  |         |        |     |    |    |    |
| 計   | 塗りつぶす数→ |        |     |    |    |    |

| 4日目 | 料理名     | 主食       | 副菜 | 主菜 | 牛乳 | 果物 |
|-----|---------|----------|----|----|----|----|
|     | 例       | 具だくさん味噌汁 | 1  |    |    |    |
| 朝   |         |          |    |    |    |    |
| 昼   |         |          |    |    |    |    |
| 夜   |         |          |    |    |    |    |
| 間食  |         |          |    |    |    |    |
| 計   | 塗りつぶす数→ |          |    |    |    |    |

| 5日目 | 料理名     | 主食     | 副菜  | 主菜 | 牛乳 | 果物 |
|-----|---------|--------|-----|----|----|----|
|     | 例       | ごはん中盛り | 1.5 |    |    |    |
| 朝   |         |        |     |    |    |    |
| 昼   |         |        |     |    |    |    |
| 夜   |         |        |     |    |    |    |
| 間食  |         |        |     |    |    |    |
| 計   | 塗りつぶす数→ |        |     |    |    |    |

| 6日目 | 料理名     | 主食       | 副菜 | 主菜 | 牛乳 | 果物 |
|-----|---------|----------|----|----|----|----|
|     | 例       | 具だくさん味噌汁 | 1  |    |    |    |
| 朝   |         |          |    |    |    |    |
| 昼   |         |          |    |    |    |    |
| 夜   |         |          |    |    |    |    |
| 間食  |         |          |    |    |    |    |
| 計   | 塗りつぶす数→ |          |    |    |    |    |

| 7日目 | 料理名     | 主食     | 副菜  | 主菜 | 牛乳 | 果物 |
|-----|---------|--------|-----|----|----|----|
|     | 例       | ごはん中盛り | 1.5 |    |    |    |
| 朝   |         |        |     |    |    |    |
| 昼   |         |        |     |    |    |    |
| 夜   |         |        |     |    |    |    |
| 間食  |         |        |     |    |    |    |
| 計   | 塗りつぶす数→ |        |     |    |    |    |