



食事記録表

食べたものを記録しましょう

	食品名	個数	カロリー量	総カロリー
朝	メロンパン	1こ		
	カフェオーレ	1本		
昼	ラーメン	1杯		
	チャーハン			
	餃子	6こ		
夕	コンビニ弁当 (から揚げ)			
間	ポテトチップ	小1袋		
	アイスクリーム	1こ		
	コーラ (赤) 350	1本		
夜	チョコチップスコーン	1こ		

栄養価がわかる食品は記入しましょう

時	食品名	カロリー量	炭水化物	脂質	タンパク質
22時	チョコチップスコーン	306	43.7	12.3	5
	カフェオーレ	111	19.3	2.1	3.8

あなたの摂取総カロリー量		Kcal
あなたの必要エネルギー		Kcal