

# 食事記録表

ご予約までの3日間の食事をご記入ください。  
ご予約当日にお持ち下さい。

お名前
生年月日:      年      月      日

ご記入者はどなたですか？ 【 本人 ・ 妻 ・ その他ご家族(                      )      】

	記入例	月   日(   )	月   日(   )	月   日(   )
朝食	トースト パン厚切り1枚 マーガリン小さじ1杯 ジャム大さじ2杯  牛乳 コップ1杯150cc りんご半分			
昼食	(社員食堂にて)  カレーライス大盛り1皿 福神漬け 大さじ2杯  サラダ キャベツ きゅうり、トマト マヨネーズ			
夕食	ごはん 茶碗2杯 焼肉 豚肉100g キャベツ、にんじん ピーマン、ゴマだれ  漬物 キムチ小皿1皿  ビール大瓶1本			
間食	コーヒー(砂糖・ミルク)2杯  ショートケーキ 1個  カップラーメン(夜食)			