








記録表

令和 年 月

| 日 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 日 | | |
|----|------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|---|---|
| 曜日 | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 曜日 | | |
| ま | まめ、豆腐、納豆、おからなど大豆製品 | 朝 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 朝 |  |
| | 昼 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 昼 | | |
| | 晩 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 晩 | | |
| こ | ごま、栗、ぎんなん、くるみなどナッツ類 | 朝 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 朝 |  |
| | 昼 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 昼 | | |
| | 晩 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 晩 | | |
| わ | わかめ、海苔、ひじき、昆布、もずくなど海藻類 | 朝 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 朝 |  |
| | 昼 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 昼 | | |
| | 晩 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 晩 | | |
| や | 緑黄色野菜、淡色野菜、根菜類 | 朝 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 朝 |  |
| | 昼 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 昼 | | |
| | 晩 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 晩 | | |
| さ | 魚介類、小魚、かにかま、ちくわ | 朝 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 朝 |  |
| | 昼 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 昼 | | |
| | 晩 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 晩 | | |
| し | しいたけ、しめじ、えのき、舞茸などきのこ類 | 朝 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 朝 |  |
| | 昼 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 昼 | | |
| | 晩 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 晩 | | |
| い | さつまいも、じゃがいも、長芋、里芋などいも類 | 朝 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 朝 |  |
| | 昼 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 昼 | | |
| | 晩 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 晩 | | |
| 日 | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 日 | | |

●当てはまる食材を撮ったら、丸をつけたり色を塗ったりシールを貼ってみましょう！