

食生活アンケート

※食生活アンケートご記入にあたり・・・

- ①平日2日、休日1日をご記入ください。
- ②食事だけでなく、間食や飲み物もすべてご記入ください。
- ③お砂糖が入っているモノについては、分かるように記載してください。

<記入例>

午前	
6:00	ジャムパン・ゆで卵・牛乳
8:00	8:30 通勤中にのど飴
10:00	ケーキ・コーヒー(ブラック)
12:00	
13:00	オムライス・サラダ・アイス
14:00	・カフェオレ(砂糖入り)

使用しているセルフケアグッズ

※商品名も分かればご記入ください。

- 例) 歯ブラシ・フロス・マウスリンスなど
- ・歯磨剤 - リナメル
 - ・ほふらし - タフト24・プラウト
 - ・フロス

カルテ番号() お名前()

9月9日(木) 食事内容	
午前	
4:00	
5:00	起床
6:00	朝(ごはん・目玉焼き・味噌汁) ★歯磨き
8:00	
9:00	紅茶(ミルク・砂糖)
10:00	
12:00	昼(ペペロンチーノ・サラダ・コンソメスープ)
14:00	
15:00	りんごジュース
16:00	
17:00	チョコレート
18:00	
19:00	夕(ごはん・サラダ・ホウロウたまごスープ・ケーキ)
20:00	
22:00	ホットウロン茶
23:00	就寝 ★歯磨き
0:00	
2:00	

9月10日(金) 食事内容	
午前	
4:00	
5:00	起床
6:00	朝(パン・サラダ・ハム・ソーセージ・ヨーグルト)
8:00	★歯磨き
9:00	コーヒー(ブラック)
10:00	
12:00	昼(オムライス・サラダ・トマトスープ)
14:00	★歯磨き
15:00	野菜ジュース
16:00	
17:00	あめ
18:00	
19:00	夕(ごはん・サラダ・生巻焼き味噌汁)
20:00	
22:00	ホットウロン茶
23:00	就寝 ★歯磨き
0:00	
2:00	

9月11日(土) 食事内容	
午前	
4:00	
6:00	
8:00	起床
9:00	朝(ごはん・焼き鮭・味噌汁)
10:00	★歯磨き
12:00	
13:00	昼(サンドウィッチ・ポテトフライ・オレンジジュース)
14:00	★歯磨き
15:00	ポテトチップス
16:00	
17:00	あめ
18:00	
19:00	夕(ごはん・サラダ・しゃぶしゃぶ)
20:00	
21:00	アイスクリーム・煎茶
22:00	★歯磨き
0:00	就寝
2:00	