

【事例 8-1-2】50 歳代男性（会社員）の食事

食事記録法 朝食

調理 形態*1	料理名	食品名	食品番号	目安量	重量 (g)		残量 (g)	調理 法*2	備考欄
					調理 前	調理 後			
1	ごはん	めし				180		2	
1	豆腐の味噌汁	豆腐			40			2	
		なめこ			10			2	
		青ネギ			1			2	
		粉末だし		小さじ 1/2					メーカー名：〇〇〇〇
		みそ		大さじ 1/2					
1	鮭の塩焼き	鮭(うすしお)			70		5	3	骨を残した
		大根			50			1	おろして水を切った
		しょうゆ		小さじ 1/2					
1	バナナ	バナナ		1 本	100		40	1	皮を残した

食事記録法 昼食

調理 形態*1	料理名	食品名	食品番号	目安量	重量 (g)		残量 (g)	調理 法*2	備考欄
					調理 前	調理 後			
4	ごはん	めし		大碗 1 杯				2	いつもよりやや多め
4	焼肉風炒め	牛肉						5	
		たまねぎ						5	
		ピーマン		大皿				5	
		人参		1 杯				5	
		キャベツ						5	
		焼肉のたれ							味付け普通
4	サラダ	サニーレタス		小鉢 1 杯				1	
		きゅうり		薄切り 3 枚				1	
		プチトマト		1 個				1	
		和風ドレッシング							味付け普通
4	わかめスープ	乾燥わかめ			0.5			2	
		白ごま		少々				2	
		コンソメスープの素							味付け普通
4	お茶	緑茶		1 杯					

食事記録法 夕食

調理 形態*1	料理名	食品名	食品番号	目安量	重量 (g)		残量 (g)	調理 法*2	備考欄
					調理 前	調理 後			
1	ごはん	めし				180		2	
2	アジの南蛮漬け	アジ				50		6	骨なし
		たまねぎ				10		1	
		赤パプリカ				5		1	
		酢							
		砂糖							
		しょうゆ							
3	納豆	納豆		1 バック	40			1	
		だししょうゆ		小さじ 1/2					
1	煮物	レンコン				20		2	
		里芋				40		2	
		人参				20		2	
		さやいんげん				2		2	
		料理酒							味付け薄味
		みりん							
		しょうゆ							
		だし汁							
3	ビール	缶ビール (350 mL)		2 本					

* 1：該当する調理形態について以下の数字を記入する（1：家庭調理，2：惣菜・持ち帰り，3：加工・市販食品，4：外食，5：その他）

* 2：調理法の番号を記入する（1：生・そのまま，2：ゆで，煮る，3：焼く（グリル），4：蒸す，5：炒める，6：揚げる，7：その他）