

生活記録表

(氏名 )

書き方例

( 月 日 )

時間	活動	食事内容	量	時間	活動	食事内容	量
7:00	起床						
8:00	朝食	食パン マーガリン 目玉焼き トマト 味噌汁 〔豆腐〕 〔ネギ〕 りんご コーヒー	1枚 1さじ 1つ 1/4切 1杯 少々 少々 3切 1杯				
9:00	洗濯掃除						
10:00	ウォーキング 60分	スポーツドリンク	1杯				
12:00	昼食	かやくうどん 〔うどん〕 〔とり肉〕 しいたけ 人参 油揚げ 小松菜のお浸し お茶	1杯 1玉 2切れ 1枚 少々 少々 小鉢 1杯 1杯				
13:00	片付け						
15:00	間食 テレビを見る	せんべい お茶	2枚 1杯				
16:00	体操	お茶	1杯				
17:00	夕食準備						
18:00	夕食	豆ごはん 塩鮭 きんぴらごぼう 大根サラダ しそドレッシング お茶	茶碗1杯 1切れ 小鉢1杯 中鉢1杯 大さじ 1 1杯				
20:00	お風呂						
20:30	夜食	アイスクリーム 牛乳	1個 1杯				
23:00	就寝						

朝食、昼食、夕食、間食、運動、家事、趣味等の生活活動の時間と内容を記入してください

食事・間食の内容をできるだけ詳しく記入してください

分量をわかる範囲で記入してください