

年 _____
月 _____

▶ 週間食事チェックシート

日付	時間	食事の種類・内容(食材等)・量(g)	計(g)	残	摂取 ● 累積	水(g)	残	摂取 ● 累積	オシッコ(a)・ウンチ(A)	MEMO
	1				●			●		□ハミガキ
	2				●			●		
	3				●			●		
	4				●			●		
	1				●			●		□ハミガキ
	2				●			●		
	3				●			●		
	4				●			●		
	1				●			●		□ハミガキ
	2				●			●		
	3				●			●		
	4				●			●		
	1				●			●		□ハミガキ
	2				●			●		
	3				●			●		
	4				●			●		
	1				●			●		□ハミガキ
	2				●			●		
	3				●			●		
	4				●			●		
	1				●			●		□ハミガキ
	2				●			●		
	3				●			●		
	4				●			●		
Average										
