

【事例 8-1-1】女子大学生の食事

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 | ピザトースト | 食パン | | 6 枚切 1 枚 | | | | 3 | 秤量忘れ |
| | | ケチャップ | | | 10 | | | | |
| | | ベーコン | | | 9 | | | 3 | |
| | | たまねぎ | | | 12 | | | 3 | |
| | | とろけるチーズ | | 5 枚入 1 枚 | 18 | | | | メーカー名：〇〇〇〇 |
| 3 | ヨーグルト | ヨーグルト | | | 120 | | | 1 | プレーンタイプ、無糖 |
| 3 | コーヒー牛乳 | コーヒー | | | 3 | | | | お湯を入れて 50 g にする |
| | | 牛乳 | | | 130 | | | | |
| 1 | りんご | りんご皮なし | | | 65 | | | 1 | |

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 | | | |
| 1 | あさりのパスタ | スパゲティ | | | 80 | | | 2 | |
| | | あさり(殻付) | | | 100 | | 60 | 5 | 殻を残した |
| | | キャベツ | | | 50 | | | 5 | |
| | | にんにく | | | 5 | | | 5 | |
| | | 塩 | | 2 ふり | | | | | 味付け普通 |
| | | こしょう | | | | | | | |
| | | 薄口しょうゆ | | 小さじ 0.5 | | | | | |
| | | 鷹の爪 | | 1 本 | | | | | 残した |
| | | オリーブオイル | | 大さじ 1 | | | | | |
| | | 白ワイン | | | 100 | | | | |
| 1 | サラダ | ゆで卵 | | | | 50 | | 2 | |
| | | ブロッコリー | | | | 40 | | 2 | |
| | | ミニトマト | | | 20 | | | 1 | |
| | | フレンチドレッシング | | | 10 | | | | |

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 | |
| 3 | 鶏のから揚げ | 鶏のから揚げ | | | | 73 | | 7 | 冷凍食品：若鶏唐揚げパッ ク、メーカー名：〇〇〇〇 |
| 1 | 付け合わせ野菜 | レタス | | | 30 | | | 1 | |
| | | レモン | | | 20 | | 15 | 1 | |
| | | マヨネーズ | | | 6 | | | | |
| 1 | なすの肉味噌炒め | なす | | | 96 | | | 5 | |
| | | 豚ひき肉 | | | 40 | | | 5 | |
| | | みそ | | | 13 | | | | |
| | | 片栗粉 | | | 3 | | | | |
| | | 酒 | | | 19 | | | | |
| | | 醤油 | | | 4 | | | | |
| | | 顆粒だし | | | 1 | | | | |
| | | ごま油 | | | 3 | | | | |
| 3 | 酎ハイ | 缶酎ハイ(レモン) | | 1 缶 350 mL | | | | | メーカー名：〇〇〇〇 |

* 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）