

	種 類	量	単位	合計
朝  食	ごはん 米	165	3	6.0
	納豆 納豆	40	} 1.1	
	ねぎ	5		
	からし	1		
	しょうゆ	小さじ3	} 1.5	
	ハンソウー ロースハム	50		
	油	2		
	お酢	わかめ	} 0.4	
	お酢	15		
昼  食	ごはん 米	165	3	6.5
	ステーキ焼肉	70	1.5	
	きのこ	80	} 2	
	レモン	42		
	白じょうが	80		
	牛肉	25	} 2	
	五ねぎ	25		
	人参	20		
	しょうゆ	小さじ2		
夕  食	めん	250	} 4	5
	油あげ	10		
	ねぎ	10		
	しょうゆ		} 1	
	アスパラガスタ	50		
	鰹	5		
	お塩	0.5		
	トマト	50		
間 食	乳酸飲料	6.5	0.6	0.6
一日量合計				18.1

飲んだり食べたりした物をすべて書き込んでください。  
これを参考にして、食事指導しますので、なるべく詳しく書きましょう。

奈須内科 ☎(055)263-6677

日本内科学会認定内科医、医学博士：奈須 一