

## 一週間のごはんチェック表

名前		ごはんの平均量	平均体重	感想			
日付・曜日							
朝							ごはんの重さ目安 大=250g 中=200g 小=150g  ※米の重さではありません。 炊飯後の「ごはん」です。
昼							
夜							
補食							
合計							四捨五入でOK      ごはん量のみ  合計(g)/330少数第一位まで
体重							原則 朝の体重 最低3回は量る

Quality Of Life Plus



南部真也公式サイト



メルマガ登録



## 一週間のごはんチェック表

名前 <b>多部手 勝造</b>		ごはんの平均量 450g 1.4合	平均体重 49.0kg	感想 改めてごはんの量を調べてみると、そんなに食べていないことが分かった。 朝にもっとご飯を食べようと思った。 補食でおにぎりを食べればごはんの量は増えそう！				
日付・曜日	12月23日	12月24日	12月25日	12月26日	12月27日	12月28日	12月29日	ごはんの重さ目安 大=250g 中=200g 小=150g  ※米の重さではありません。 炊飯後の「ごはん」です。
朝	ごはん小 1 150g	ごはん小 1 150g	食パン 2枚	食パン 3枚	ごはん中 1 200g	食パン 2枚	×	
昼	ごはん大 1 250g	ごはん中 1 200g	サンドイッチ 1	カレー 300g	ごはん大 1 250g	ごはん中 1 200g	ごはん大 1 250g	
夜	ごはん中 1 200g	ごはん中 1 200g	ごはん中 1 200g	うどん2玉	ごはん小 1 150g	ごはん中 1 200g	パスタ	
補食	おにぎり 1 100g		ケーキ 1	みかん	おにぎり 1 100g	お菓子		
合計	700g	650g	200g	300g	700g	400g	250g	
	2.1合	2合	0.6合	0.9合	2.1合	1.2合	0.8合	
体重	48.9kg	49.3kg	49.2kg	48.8kg	48.8kg	49.1kg	49.0kg	
								四捨五入でOK      ごはん量のみ  合計(g)/330少数第一位まで  原則 朝の体重 最低3回は量る

