## 食 事 記 録

☆できるだけ3日間続けて書きます ☆食事のとき以外に食べたものも忘れずに書きましょう

	月日	(	)	月	В	(	)	F.	∃ ⊟	(	)
時間 場所	食べたもの		大体の 量	時間 場所	食べたも	5 <b>0</b>	大体の 量	時間 場所	食べたも	5の	大体の 量