1　日目　［ 11 月　8　日　木　　曜日］　＜　朝食＞

料理名	食品名	使用量	料理の食べた割合を記載		残食分割合	＊食事状況	＊調理番号	＊食品番号	＊摂取量	＊備考
			世帯員１	世帯員２						
ごはん	めし ~~米~~	320ｇ	1杯	~~1杯~~		自宅		1088	150	めし2人分で計量した。自分が食べたのは、茶わんに軽く1杯
~~みそ~~汁 豆腐とねぎのみそ汁	豆腐	120ｇ	1/4	1/4	1/2		B	4032	30	木綿　120×1/4=30g
	ねぎ	60ｇ					B	6226	15	根深、廃棄なし、最後にのせた 60ｇ×1/4=15g
	みそ	40ｇ						17045	10	淡色辛みそ　40ｇ×1/4=10g
	顆粒風味調味料	6ｇ						17028	1.5	本だし顆粒　6ｇ×1/4=1.5g
	水	800ml						90001		800ｇ×1/4=200g
~~おひたし~~ ほうれん草のおひたし	ほうれん草	100ｇ	1/2	1/2			B	6268	33	生で計量。根は茹でてから廃棄　100ｇ×0.7×0.95×1/2=33.25g→33ｇ
	かつおぶし	少々						10092	2	削り節。小分けパック1袋の1/2使用。1パック4ｇ×1/2＝2ｇ
	しょうゆ	少々						17007	3	こいくち。ほうれん草にかけた。小さじ1。6ｇ×1/2=3g しょうゆは皿に残らず
納豆	納豆（2パック）	80ｇ	1/2	1/2				4046	40	糸引き（おかめ）
	たれ							17030	5	たれ1袋ずつ使用（1袋5ｇ）
お茶	2杯		1	1				16037	160	せん茶浸出液　中くらい（高さ6.7cm筒形）の湯飲み
										朝食残さず食べた

1　日目　［ 11 月　8　日　木　　曜日］ ＜昼食＞

料理名	食品名	使用量	料理の食べた割合を記載		残食分割合	＊食事状況	＊調理番号	＊食品番号	＊摂取量	＊備考
			世帯員１	世帯員２						
ざるそば	そば	250ｇ	1/2	1/2			B	1128	325	乾めんで計量　250ｇ×2.6×1/2＝325ｇ
	ねぎ	20ｇ						6226	10	根深、生、廃棄ナシ　20ｇ×1/2＝10ｇ
	ごま	小さじ2						5018	3	いりごま
	めんつゆ	160ｇ						17029	60	ストレート。つゆ1/4残った　160ｇ×1/2×3/4=60g
	わさび	小さじ1						17081	3	練りわさび　6ｇ×1/2=3g
	のり	少々						9004	0.75	全型1枚の半分を2人で分けた　3ｇ×1/2×1/2=0.75
トマト	トマト	150ｇ	2/3	1/3				6182	100	ヘタとって計量。味付けなし 150ｇ×2/3=100g
お茶	お茶	2杯	1	1				16040	160	ほうじ茶湯飲み中くらいに1杯飲んだ
										昼食残さず食べた

1　日目　［ 11 月 8 日 木　曜日］ ＜夕食＞

料理名	食品名	使用量	料理の食べた割合を記載		残食分割合	＊食事状況	＊調理番号	＊食品番号	＊摂取量	＊備考
			世帯員１	世帯員２						
ごはん	米		1杯	1杯			B	1088	150	朝食と同じくらい
~~いためもの~~ ツナと野菜の炒め物	もやし	200ｇ					X	6292	56	炒め油入れない。　野菜はすべて廃棄後の重量を記載　200ｇ×0.84×1/3=56g
	玉ねぎ	80ｇ	1/3	1/3	1/3			6155	24	80ｇ×0.89×1/3=23.7g→24ｇ
	ゴ-ヤ	50ｇ						6205	17	50g×1/3=17g
	ツナ	80ｇ						10264	27	油漬け、1缶 80×1/3=26.7g→27ｇ
	にんじん	50ｇ					X	6215	17	50×1/3=16.7g→17ｇ
								17012	1	味付けに塩とこしょうを入れた。小さじ1/2くらい
								17065	0.05	こしょう3ふり　0.05ｇ×3×1/3＝0.05ｇ
湯豆腐	豆腐	350ｇ	2/3	1/3			B	4033	233	絹　350ｇ×2/3=233.3g→233ｇ
	しょうゆ	18ｇ						17007	12	しょうゆは残らず　18g×2/3＝12ｇ
	かぼす	15ｇ						7052	10	果汁　15ｇ×2/3＝10ｇ
	しょうが	17ｇ						6365	11	すりおろし　17ｇ×2/3＝11.3ｇ→11ｇ
ビール	発泡酒	1缶	1					16009	353	発泡酒　350ｍｌ　350ml×100.9ｇ/100ｍｌ=353
										夕食残さず食べた

1　日目　［ 11 月　8　日　木　　曜日］ ＜間食＞

料理名	食品名	使用量	料理の食べた割合を記載		残食分割合	＊食事状況	＊調理番号	＊食品番号	＊摂取量	＊備考
			世帯員１	世帯員２						
10:00										
果物	みかん	1コ	1					7027	75	中くらいのサイズ　薄皮食べた100g×0.75＝75g
15:00										
クリームパン	クリームパン	1コ	1					15130	50	ミニサイズで4個入りのもの。サイズは厚さ2-3cmで直径5cmくらい。
コンビニで購入コーヒー	コーヒー	1杯	1					16045	160	「××コンビニ」でブラック、Mサイズを購入。砂糖とミルクなし