

妊婦の食事（妊娠届時）

< 記入例 > を参考に、

ご自身の一日の生活の様子をできるだけ詳しく記入してください。

時間	1日の動き	献立(食品)	薬
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			

氏名 _____

< 記入例 >

	1日の動き	献立(食品)	薬
1			
2			
3			
4			
5			
6	起床		
7	朝食	・メロンパン 1個	便秘の薬
8		・牛乳 200ml	・カマグ
9	洗濯・掃除		
10			
11		・飴玉1個	
12			
13	昼食	・オムライス(白米、鶏肉、玉ねぎ、卵)	
14		・サラダ(キャベツ、人参、コーン)	
15	お昼寝		
16	買い物	・チョコレート 	
17			
18	夕食	・ごはん	
19		・味噌汁(豆腐・玉ねぎ・ワカメ)	
20		・アジの干物	
21	入浴	・じゃがいもの煮物	
22	就寝	(じゃがいも、人参、玉ねぎ)	
23			
24			

食事のことで、心配なことや相談したいことがありましたらご記入ください。