今日から4日間、口に入れた全ての物を書き出して下さい。（水何ml、ご飯何合、豚肉何gなど）

	月　　日		月　　日
時間	食べた物、飲んだもの	時間	食べた物、飲んだもの
0		0	
1		1	
2		2	
3		3	
4		4	
5		5	
6		6	
7		7	
8		8	
9		9	
10		10	
11		11	
12		12	
13		13	
14		14	
15		15	
16		16	
17		17	
18		18	
19		19	
20		20	
21		21	
22		22	
23		23	
24		24	

	月　　日		月　　日
時間	食べた物、飲んだもの	時間	食べた物、飲んだもの
0		0	
1		1	
2		2	
3		3	
4		4	
5		5	
6		6	
7		7	
8		8	
9		9	
10		10	
11		11	
12		12	
13		13	
14		14	
15		15	
16		16	
17		17	
18		18	
19		19	
20		20	
21		21	
22		22	
23		23	
24		24	