

自宅入院日記(9月 10日 月曜日)

時刻	食事				生活活動	
	献立	食材 / 目分量	どこで	だれと	生活活動	運動
6:30					朝食準備30分	
7:15	食パン	食パン1枚・イチゴジャム	家	家族		
:	野菜サラダ	レタス1/8・きゅうり1/3・トマト1/2・ドレッシング大さじ1				
:	牛乳	150mg				
:	目玉焼き	卵2個、ハム2枚				
8:30					朝食片付け20分	
9:00					掃除機がけ30分	
9:30					洗濯物干し10分	
10:30					友人宅まで自転車5分	
10:45	ショートケーキ	1つ	友人宅	友人		
:	せんべい	3枚				
:	コーヒー	2杯・砂糖2つ・ミルク2つ				
11:30					友人宅から帰宅自転車5分	
11:45					昼食準備10分	
12:15	ご飯	1杯	家	1人		
:	味噌汁	1杯・とうふ・じゃがいも・わかめ				
:	煮物	にんじん1/6・こんにゃく1/4・じゃがいも1/2				
:	酢の物	きゅうり・わかめ				
13:30					昼食片付け10分	
15:00					買い物自転車10分	
:					スーパー買い物30分	
15:45					買い物から帰宅自転車10分	
16:00					洗濯物取り入れ	
16:30	ビスケット	3枚	家	1人		
17:30					風呂掃除15分	
18:00					夕食準備45分	
19:15	ご飯	1杯	家	家族		
:	ポテトサラダ	じゃがいも1個・にんじん・きゅうり・たまねぎ				
:	とんかつ	豚ロース120g				
:	生キャベツ	1/4個				
:	味噌汁	1杯・とうふ・じゃがいも・わかめ				
20:30					夕食片付け20分	
21:30						ウォーキング45分
22:30	アイスクリーム	60g	家	夫		