

10月1週目 栄養成分値

2021年 10月

株式会社ティー・エフ・ピー

日付	基本食	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	食塩相当量	トランス脂肪酸
		(kcal)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(g)	(g)
1(金)	朝 和定食	605	26.3	15.0	90.2	531	2.1	2.4	
	昼 ご飯定食	513	23.9	11.9	73.0	159	2.6	3.2	
	夕 夕食	545	24.7	14.1	74.7	50	1.2	3.2	
	一日の合計	1663	74.9	41.0	237.9	740	5.9	8.8	0.0
2(土)	朝 和定食	564	26.5	12.6	83.8	635	2.7	2.5	
	昼 ご飯定食	540	19.8	12.9	81.0	67	1.5	3.2	
	夕 夕食	618	17.7	19.2	90.6	110	1.9	2.5	
	一日の合計	1722	64.0	44.7	255.4	812	6.1	8.2	0.0
3(日)	朝 和定食	545	23.3	11.7	85.0	506	1.5	2.5	
	昼 ご飯定食	572	25.2	15.7	80.4	109	2.9	2.8	
	夕 夕食	538	14.0	18.0	77.5	123	2.8	2.5	
	一日の合計	1655	62.5	45.4	242.9	738	7.2	7.8	0.0
4(月)	朝 和定食	568	26.6	13.6	82.0	523	2.0	2.4	
	昼 ご飯定食	533	21.1	9.8	87.3	116	2.8	2.7	
	夕 夕食	508	22.0	11.9	74.7	122	2.1	2.4	
	一日の合計	1609	69.7	35.3	244.0	761	6.9	7.5	0.0
5(火)	朝 和定食	598	23.1	17.4	86.8	552	1.6	2.4	
	昼 ご飯定食	597	21.3	15.4	89.6	66	1.8	3.4	
	夕 夕食	477	19.1	10.0	74.7	64	1.5	3.1	
	一日の合計	1672	63.5	42.8	251.1	682	4.9	8.9	0.0
6(水)	朝 和定食	571	26.4	11.0	89.0	511	1.7	2.4	
	昼 ご飯定食	520	28.3	8.1	79.5	158	2.3	3.3	
	夕 夕食	602	18.2	20.3	80.1	190	2.4	2.3	
	一日の合計	1693	72.9	39.4	248.6	859	6.4	8.0	0.0
7(木)	朝 和定食	565	26.1	13.6	81.7	534	2.0	2.1	
	昼 ご飯定食	548	29.1	12.1	79.3	126	6.5	2.6	
	夕 夕食	508	19.2	14.5	72.6	91	1.0	3.0	
	一日の合計	1621	74.4	40.2	233.6	751	9.5	7.7	0.0
月平均		1659	66.9	42.4	244.1	753	6.3	8.2	0.0

* 基本食 1日の摂取量で示しております。(朝パン定食・昼めん定食は、この通りではありません。)

* トランス脂肪酸は、自社推定値です。