

11月4週目 栄養成分値

2021年 11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)
22(月)	朝 和定食	543	24.7	9.6	87.5	505	1.5	2.6	
	昼 ご飯定食	582	23.0	17.3	78.6	120	2.5	3.0	
	夕 夕食	484	17.8	11.9	73.5	100	1.0	2.8	
	一日の合計	1609	65.5	38.8	239.6	725	5.0	8.4	0.0
23(火)	朝 和定食	564	25.2	11.6	88.4	538	2.6	2.6	
	昼 ご飯定食	593	21.0	15.2	92.2	83	1.8	3.1	
	夕 夕食	555	19.0	16.8	78.9	89	1.7	3.2	
	一日の合計	1712	65.2	43.6	259.5	710	6.1	8.9	0.0
24(水)	朝 和定食	547	22.5	12.1	85.5	516	1.3	2.5	
	昼 ご飯定食	555	25.5	18.7	67.7	212	2.9	3.1	
	夕 夕食	593	20.7	14.5	90.5	52	1.7	3.2	
	一日の合計	1695	68.7	45.3	243.7	780	5.9	8.8	0.0
25(木)	朝 和定食	556	24.8	11.2	86.8	601	2.3	2.1	
	昼 ご飯定食	531	26.2	13.0	74.5	73	1.7	3.5	
	夕 夕食	566	15.9	15.9	87.1	79	2.0	2.3	
	一日の合計	1653	66.9	40.1	248.4	753	6.0	7.9	0.0
26(金)	朝 和定食	617	30.2	13.8	90.1	541	2.1	2.6	
	昼 ご飯定食	553	20.9	14.0	83.8	50	1.7	2.7	
	夕 夕食	510	18.8	16.5	69.0	121	2.3	2.5	
	一日の合計	1680	69.9	44.3	242.9	712	6.1	7.8	0.0
27(土)	朝 和定食	546	23.4	10.8	87.4	530	1.4	2.3	
	昼 ご飯定食	573	20.3	20.4	72.5	86	1.8	2.8	
	夕 夕食	518	25.8	14.4	68.4	55	1.7	3.2	
	一日の合計	1637	69.5	45.6	228.3	671	4.9	8.3	0.0
28(日)	朝 和定食	563	26.2	13.6	81.0	539	2.1	2.3	
	昼 ご飯定食	560	20.7	13.7	83.8	185	2.1	3.3	
	夕 夕食	543	20.5	13.9	78.4	61	1.8	2.7	
	一日の合計	1666	67.4	41.2	243.2	785	6.0	8.3	0.0
月平均		1654	67.0	42.0	243.2	757	6.3	8.5	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。