

7月 2週目 栄養成分値

2020年 7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	食塩相当量	トランス脂肪酸
			(kcal)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(g)	(g)
6 (月)	朝	和定食	537	23.5	10.0	86.3	543	2.7	
	昼	ご飯定食	609	21.9	22.1	75.7	99	3.5	
	夕	夕食	535	21.8	14.9	74.6	78	2.6	
	一日の合計		1681	67.2	47.0	236.6	720	8.8	0
7 (火)	朝	和定食	544	22.7	10.4	87.6	508	2.9	
	昼	ご飯定食	576	21.4	12.1	92.6	140	4.4	
	夕	夕食	552	24.8	18.2	68.6	96	2.6	
	一日の合計		1672	68.9	40.7	248.8	744	9.9	0
8 (水)	朝	和定食	574	27.2	14.5	80.4	521	2.6	
	昼	ご飯定食	562	23.8	14.2	82.6	198	3.7	
	夕	夕食	510	21.3	14.2	70.7	97	2.6	
	一日の合計		1646	72.3	42.9	233.7	816	8.9	0
9 (木)	朝	和定食	517	22.8	7.5	87.4	500	2.7	
	昼	ご飯定食	658	21.2	22.8	83.8	67	3.1	
	夕	夕食	494	29.2	9.7	67.4	73	4.1	
	一日の合計		1669	73.2	40.0	238.6	640	9.9	0
10 (金)	朝	和定食	554	26.7	13.4	78.4	530	2.4	
	昼	ご飯定食	580	15.8	18.3	84.2	163	4.2	
	夕	夕食	535	21.7	16.0	72.8	136	2.9	
	一日の合計		1669	64.2	47.7	235.4	829	9.5	0
11 (土)	朝	和定食	528	26.0	6.9	90.4	498	3.1	
	昼	ご飯定食	505	19.5	11.2	77.2	72	2.6	
	夕	夕食	512	14.3	12.3	83.7	85	3.2	
	一日の合計		1545	59.8	30.4	251.3	655	8.9	0
12 (日)	朝	和定食	584	25.9	12.2	89.8	511	2.4	
	昼	ご飯定食	567	18.8	21.7	70.1	102	2.8	
	夕	夕食	538	22.7	13.1	78.7	152	2.8	
	一日の合計		1689	67.4	47.0	238.6	765	8.0	0
月平均			1673	67.6	44.6	240.4	732	8.9	0

*朝食革命基本食 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。