

8月 3週目 栄養成分値

2019年 8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)
12 (月)	朝	和定食	522	16.3	9.1	92.1	199	2.2	
	昼	ご飯定食	555	20.6	17.4	75.5	122	1.7	
	夕	夕食	486	16.3	12.8	73.5	85	2.3	
	一日の合計		1563	53.2	39.3	241.1	406	6.2	0
13 (火)	朝	和定食	551	15.7	14.5	86.4	267	2.3	
	昼	ご飯定食	527	20.9	11.5	80.3	58	2.0	
	夕	夕食	564	23.1	18.0	72.0	74	2.2	
	一日の合計		1642	59.7	44.0	238.7	399	6.5	0
14 (水)	朝	和定食	486	16.9	11.3	75.5	286	2.1	
	昼	ご飯定食	637	22.5	17.0	88.8	45	2.0	
	夕	夕食	530	22.1	12.6	79.2	65	2.3	
	一日の合計		1653	61.5	40.9	243.5	396	6.4	0
15 (木)	朝	和定食	566	21.5	14.3	83.7	289	2.6	
	昼	ご飯定食	615	16.5	18.8	92.6	154	2.2	
	夕	夕食	567	21.2	17.5	76.1	44	1.8	
	一日の合計		1748	59.2	50.6	252.4	487	6.6	0
16 (金)	朝	和定食	593	23.7	19.6	75.7	273	2.4	
	昼	ご飯定食	493	18.8	12.2	74.5	65	1.9	
	夕	夕食	560	22.2	14.5	80.8	81	2.4	
	一日の合計		1646	64.7	46.3	231.0	419	6.7	0
17 (土)	朝	和定食	531	21.1	11.9	82.1	282	2.5	
	昼	ご飯定食	614	15.8	20.6	91.6	50	2.2	
	夕	夕食	492	18.1	13.6	70.8	104	2.2	
	一日の合計		1637	55.0	46.1	244.5	436	6.9	0
18 (日)	朝	和定食	531	16.1	13.6	83.6	213	2.2	
	昼	ご飯定食	524	19.5	13.0	80.6	195	2.1	
	夕	夕食	503	18.2	13.2	72.6	53	2.2	
	一日の合計		1558	53.8	39.8	236.8	461	6.5	0
月平均			1672	58.7	46.5	244.0	457	6.5	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。