

9月4週目 栄養成分値

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)
18(月)	朝 和定食	457	18.8	11.6	68.3	343	3.2	2.4	
	昼 ご飯定食	584	22.8	16.1	87.5	114	3.1	3.2	
	夕 夕食	544	28.5	17.9	68.7	141	2.6	2.7	
	一日の合計	1585	70.1	45.6	224.5	598	8.9	8.3	0
19(火)	朝 和定食	456	18.6	11.1	68.4	332	2.4	2.0	
	昼 ご飯定食	569	23.2	18.5	75.7	102	2.2	2.8	
	夕 夕食	544	24.2	14.4	82.1	135	3.4	3.0	
	一日の合計	1569	66.0	44.0	226.2	569	8.0	7.8	0
20(水)	朝 和定食	473	21.9	12.4	65.9	332	2.6	2.2	
	昼 ご飯定食	632	24.1	28.8	69.5	71	2.8	3.1	
	夕 夕食	451	21.6	10.2	68.2	314	3.0	2.5	
	一日の合計	1556	67.6	51.4	203.6	717	8.4	7.8	0
21(木)	朝 和定食	502	21.5	10.4	78.6	278	2.1	2.8	
	昼 ご飯定食	535	22.1	14.2	79.2	74	2.5	2.4	
	夕 夕食	523	22.6	17.8	65.2	127	3.3	3.5	
	一日の合計	1560	66.2	42.4	223.0	479	7.9	8.7	0
22(金)	朝 和定食	485	23.5	12.3	68.6	443	3.8	2.2	
	昼 ご飯定食	540	21.4	15.8	75.4	103	2.3	3.1	
	夕 夕食	521	25.8	14.4	69.7	110	1.8	2.4	
	一日の合計	1546	70.7	42.5	213.7	656	7.9	7.7	0
23(土)	朝 和定食	439	16.5	9.9	70.1	294	1.9	2.4	
	昼 ご飯定食	546	24.1	13.8	79.8	190	4.1	3.2	
	夕 夕食	574	20.0	17.2	86.5	104	2.8	2.9	
	一日の合計	1559	60.6	40.9	236.4	588	8.8	8.5	0
24(日)	朝 和定食	480	22.6	12.6	67.4	308	2.9	2.2	
	昼 ご飯定食	553	18.1	16.1	81.8	97	2.9	2.9	
	夕 夕食	527	24.2	19.8	63.6	181	3.7	3.0	
	一日の合計	1560	64.9	48.5	212.8	586	9.5	8.1	0
月平均		1560	64.8	45.8	218.3	624	8.8	8.1	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。