

11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)
19(日)	朝 和定食	493	21.1	12.8	71.1	305	2.7	2.0	
	昼 ご飯定食	550	26.5	15.4	75.2	69	2.6	3.0	
	夕 夕食	490	15.6	16.0	69.2	237	3.5	2.4	
	一日の合計	1533	63.2	44.2	215.5	611	8.8	7.4	0
20(月)	朝 和定食	453	19.6	8.1	73.2	291	2.2	2.6	
	昼 ご飯定食	652	28.8	25.5	78.0	139	3.1	3.5	
	夕 夕食	505	20.1	11.3	80.6	107	2.6	2.9	
	一日の合計	1610	68.5	44.9	231.8	537	7.9	9.0	0
21(火)	朝 和定食	492	19.1	12.0	76.0	322	2.6	2.2	
	昼 ご飯定食	536	18.8	18.5	72.4	175	5.1	2.9	
	夕 夕食	546	22.9	15.4	77.4	116	2.4	2.6	
	一日の合計	1574	60.8	45.9	225.8	613	10.1	7.7	0
22(水)	朝 和定食	450	16.4	10.8	70.1	291	2.0	2.3	
	昼 ご飯定食	629	15.8	31.1	72.7	235	3.0	2.7	
	夕 夕食	534	29.4	14.3	70.0	82	6.7	2.9	
	一日の合計	1613	61.6	56.2	212.8	608	11.7	7.9	0
23(木)	朝 和定食	478	21.6	13.3	65.0	336	2.9	2.1	
	昼 ご飯定食	579	20.7	18.9	82.1	117	1.9	2.5	
	夕 夕食	494	19.1	14.2	71.8	169	3.7	2.7	
	一日の合計	1551	61.4	46.4	218.9	622	8.5	7.3	0
24(金)	朝 和定食	471	18.4	8.8	77.2	350	2.3	2.3	
	昼 ご飯定食	519	19.3	11.3	81.6	165	3.1	3.3	
	夕 夕食	547	23.0	19.5	68.4	133	2.9	2.5	
	一日の合計	1537	60.7	39.6	227.2	648	8.3	8.1	0
25(土)	朝 和定食	442	21.0	8.9	68.6	384	3.2	2.2	
	昼 ご飯定食	517	20.8	15.3	73.3	256	2.8	3.3	
	夕 夕食	556	21.7	17.7	73.8	98	2.9	2.9	
	一日の合計	1515	63.5	41.9	215.7	738	8.9	8.4	0
月平均		1570	65.5	47.3	216.3	623	8.9	8.0	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。