

2月1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)
1(木)	朝 和定食	485	22.0	12.5	69.9	417	3.4	2.2	
	昼 ご飯定食	588	15.8	20.2	82.9	124	2.3	2.7	
	夕 夕食	602	29.7	18.8	76.0	77	2.4	3.1	
	一日の合計	1675	67.5	51.5	228.8	618	8.1	8.0	0
2(金)	朝 和定食	485	21.7	13.9	65.6	300	2.7	1.9	
	昼 ご飯定食	568	21.9	18.8	78.1	260	4.1	3.1	
	夕 夕食	509	21.6	11.5	79.0	104	1.8	2.2	
	一日の合計	1562	65.2	44.2	222.7	664	8.6	7.2	0
3(土)	朝 和定食	432	16.0	9.9	68.1	288	1.9	2.3	
	昼 ご飯定食	582	25.1	12.1	91.5	118	3.0	3.9	
	夕 夕食	537	21.9	18.9	69.8	102	3.0	2.9	
	一日の合計	1551	63.0	40.9	229.4	508	7.9	9.1	0
4(日)	朝 和定食	488	22.0	8.8	77.3	305	2.4	2.6	
	昼 ご飯定食	543	22.4	18.1	71.9	65	2.6	2.9	
	夕 夕食	439	18.7	11.7	63.3	137	2.3	3.1	
	一日の合計	1470	63.1	38.6	212.5	507	7.3	8.6	0
5(月)	朝 和定食	449	18.6	8.1	74.2	313	2.4	2.3	
	昼 ご飯定食	553	20.5	20.0	72.0	274	3.0	3.4	
	夕 夕食	561	29.2	16.8	73.7	101	3.0	3.0	
	一日の合計	1563	68.3	44.9	219.9	688	8.4	8.7	0
6(火)	朝 和定食	493	20.3	12.4	73.2	320	2.3	2.2	
	昼 ご飯定食	504	25.3	12.5	72.0	126	2.5	2.8	
	夕 夕食	518	23.9	17.0	66.1	142	2.8	2.8	
	一日の合計	1515	69.5	41.9	211.3	588	7.6	7.8	0
7(水)	朝 和定食	512	22.5	15.7	67.5	303	2.7	2.0	
	昼 ご飯定食	527	22.0	15.1	72.8	60	2.0	3.2	
	夕 夕食	486	21.0	13.8	67.7	137	3.6	2.6	
	一日の合計	1525	65.5	44.6	208.0	500	8.3	7.8	0
月平均		1568	64.0	47.1	218.5	611	8.5	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。