

5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(水)	朝 和定食	478	18.7	10.8	74.0	326	2.3	2.2	
	昼 ご飯定食	521	24.7	20.0	61.7	60	2.7	2.3	
	夕 夕食	509	19.8	17.8	66.8	113	2.3	2.5	
	一日の合計	1508	63.2	48.6	202.5	499	7.3	7.0	0
2(木)	朝 和定食	468	21.3	11.3	67.8	300	2.6	2.2	
	昼 ご飯定食	510	20.4	15.5	71.3	183	4.2	3.3	
	夕 夕食	585	25.8	16.7	80.5	92	2.7	3.1	
	一日の合計	1563	67.5	43.5	219.6	575	9.5	8.6	0
3(金)	朝 和定食	437	19.4	8.9	67.5	320	2.3	2.2	
	昼 ご飯定食	583	22.3	21.5	74.3	120	2.6	2.7	
	夕 夕食	489	22.7	13.3	69.1	118	2.9	2.6	
	一日の合計	1509	64.4	43.7	210.9	558	7.8	7.5	0
4(土)	朝 和定食	495	21.5	14.3	67.9	319	2.6	2.1	
	昼 ご飯定食	558	26.2	14.9	78.6	138	3.2	3.1	
	夕 夕食	455	15.9	11.1	70.5	128	2.5	3.3	
	一日の合計	1508	63.6	40.3	217.0	585	8.3	8.5	0
5(日)	朝 和定食	480	20.0	8.2	78.9	275	2.0	2.7	
	昼 ご飯定食	632	23.5	20.6	86.0	179	2.7	3.2	
	夕 夕食	535	18.0	20.7	67.2	382	4.2	2.3	
	一日の合計	1647	61.5	49.5	232.1	836	8.9	8.2	0
6(月)	朝 和定食	489	16.6	15.4	70.0	312	2.0	2.0	
	昼 ご飯定食	514	23.5	13.3	72.5	127	2.8	3.1	
	夕 夕食	524	23.9	13.1	76.8	58	1.8	2.6	
	一日の合計	1527	64.0	41.8	219.3	497	6.6	7.7	0
7(火)	朝 和定食	444	18.2	8.6	73.3	380	3.5	2.3	
	昼 ご飯定食	563	23.5	19.5	71.7	150	2.6	2.8	
	夕 夕食	495	19.6	14.8	67.5	56	1.9	2.9	
	一日の合計	1502	61.3	42.9	212.5	586	8.0	8.0	0
月平均		1542	63.6	45.1	216.3	598	8.4	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。