

# 7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(月)	朝 和定食	446	19.6	7.0	74.1	289	2.2	2.7	
	昼 ご飯定食	565	21.7	20.5	71.2	66	2.5	2.8	
	夕 夕食	514	19.9	14.5	73.1	159	3.4	3.4	
	一日の合計	1525	61.2	42.0	218.4	514	8.1	8.9	0
2(火)	朝 和定食	478	18.7	11.3	74.8	360	2.6	2.3	
	昼 ご飯定食	539	20.1	16.3	77.4	160	4.2	2.7	
	夕 夕食	493	23.5	12.8	69.7	119	2.0	2.9	
	一日の合計	1510	62.3	40.4	221.9	639	8.8	7.9	0
3(水)	朝 和定食	444	16.5	9.8	70.4	283	2.0	2.3	
	昼 ご飯定食	568	17.5	21.5	75.3	121	3.5	3.3	
	夕 夕食	530	26.7	14.1	73.8	157	3.2	2.8	
	一日の合計	1542	60.7	45.4	219.5	561	8.7	8.4	0
4(木)	朝 和定食	481	22.3	13.5	65.5	295	2.5	2.2	
	昼 ご飯定食	531	21.3	17.2	70.2	93	2.1	2.4	
	夕 夕食	511	17.9	15.7	74.8	219	4.9	2.6	
	一日の合計	1523	61.5	46.4	210.5	607	9.5	7.2	0
5(金)	朝 和定食	482	19.7	12.2	71.4	455	2.7	2.2	
	昼 ご飯定食	501	19.9	11.7	77.9	152	2.3	2.4	
	夕 夕食	559	21.3	21.7	68.3	66	2.5	2.5	
	一日の合計	1542	60.9	45.6	217.6	673	7.5	7.1	0
6(土)	朝 和定食	444	21.2	8.9	69.1	385	3.2	2.2	
	昼 ご飯定食	555	19.3	10.7	93.2	98	2.1	3.1	
	夕 夕食	508	24.5	13.9	69.5	139	3.8	2.7	
	一日の合計	1507	65.0	33.5	231.8	622	9.1	8.0	0
7(日)	朝 和定食	489	22.3	13.5	68.4	335	2.8	2.3	
	昼 ご飯定食	511	23.1	14.6	70.9	205	3.6	2.7	
	夕 夕食	503	16.7	20.4	59.8	78	1.7	2.3	
	一日の合計	1503	62.1	48.5	199.1	618	8.1	7.3	0
月平均		1536	62.8	44.1	218.0	594	8.4	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。