

8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	454	17.7	10.5	70.9	323	2.3	2.4	
	昼 ご飯定食	547	19.4	21.6	70.6	235	2.7	3.4	
	夕 夕食	542	22.7	17.2	72.1	143	2.8	3.5	
	一日の合計	1543	59.8	49.3	213.6	701	7.8	9.3	0
2(金)	朝 和定食	449	19.8	9.4	69.1	384	3.0	2.2	
	昼 ご飯定食	525	22.6	17.7	69.6	108	2.8	2.8	
	夕 夕食	526	23.9	11.0	82.1	76	2.3	2.9	
	一日の合計	1500	66.3	38.1	220.8	568	8.1	7.9	0
3(土)	朝 和定食	504	21.8	15.1	68.3	308	2.7	1.9	
	昼 ご飯定食	537	19.5	14.1	81.6	154	2.7	2.7	
	夕 夕食	494	17.2	13.3	74.4	101	2.8	3.3	
	一日の合計	1535	58.5	42.5	224.3	563	8.2	7.9	0
4(日)	朝 和定食	454	16.8	10.5	72.8	291	2.0	2.4	
	昼 ご飯定食	571	25.8	21.6	66.2	63	2.4	2.7	
	夕 夕食	479	21.2	14.3	64.4	104	2.9	2.7	
	一日の合計	1504	63.8	46.4	203.4	458	7.3	7.8	0
5(月)	朝 和定食	493	19.5	10.9	78.6	316	2.5	2.3	
	昼 ご飯定食	503	15.4	6.7	94.4	91	2.4	3.2	
	夕 夕食	526	23.4	17.2	66.5	80	2.5	2.9	
	一日の合計	1522	58.3	34.8	239.5	487	7.4	8.4	0
6(火)	朝 和定食	486	22.0	13.8	66.8	328	2.8	2.2	
	昼 ご飯定食	512	21.4	15.0	72.3	153	3.0	2.8	
	夕 夕食	577	20.0	22.0	72.3	233	3.8	2.4	
	一日の合計	1575	63.4	50.8	211.4	714	9.6	7.4	0
7(水)	朝 和定食	473	17.3	11.2	74.8	294	2.2	2.2	
	昼 ご飯定食	539	21.6	19.8	68.0	122	3.0	2.9	
	夕 夕食	531	20.7	15.6	75.5	43	1.8	2.7	
	一日の合計	1543	59.6	46.6	218.3	459	7.0	7.8	0
月平均		1529	62.1	44.0	217.2	585	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。