

9月3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)
16(月)	朝 和定食	480	17.8	11.7	75.3	193	4.5	2.4	
	昼 ご飯定食	541	20.3	12.6	86.3	172	3.4	2.9	
	夕 夕食	495	24.3	12.3	70.9	107	2.2	2.8	
	一日の合計	1516	62.4	36.6	232.5	472	10.1	8.1	0
17(火)	朝 和定食	480	13.9	12.7	76.8	236	5.3	2.0	
	昼 ご飯定食	508	23.4	11.6	76.3	90	2.4	2.7	
	夕 夕食	520	20.1	16.5	73.6	130	3.4	3.1	
	一日の合計	1508	57.4	40.8	226.7	456	11.1	7.8	0
18(水)	朝 和定食	486	17.4	14.1	69.5	154	4.4	1.8	
	昼 ご飯定食	500	21.1	16.8	64.4	79	2.4	2.8	
	夕 夕食	517	20.6	20.3	63.1	232	2.7	2.7	
	一日の合計	1503	59.1	51.2	197.0	465	9.5	7.3	0
19(木)	朝 和定食	485	16.4	9.2	82.3	133	3.9	2.6	
	昼 ご飯定食	538	24.3	18.7	67.9	79	2.9	2.8	
	夕 夕食	480	18.6	8.8	79.8	90	2.0	3.3	
	一日の合計	1503	59.3	36.7	230.0	302	8.8	8.7	0
20(金)	朝 和定食	485	15.0	14.3	73.1	186	4.3	2.3	
	昼 ご飯定食	545	23.7	17.4	73.4	299	3.3	3.4	
	夕 夕食	494	24.3	10.9	75.4	93	2.3	2.9	
	一日の合計	1524	63.0	42.6	221.9	578	9.9	8.6	0
21(土)	朝 和定食	444	16.0	9.7	71.2	262	5.0	2.1	
	昼 ご飯定食	509	26.8	13.9	68.0	104	3.2	2.7	
	夕 夕食	589	17.1	24.0	76.3	117	3.2	3.2	
	一日の合計	1542	59.9	47.6	215.5	483	11.4	8.0	0
22(日)	朝 和定食	473	17.8	12.9	68.6	183	4.7	2.1	
	昼 ご飯定食	550	19.0	17.1	77.9	173	3.3	3.1	
	夕 夕食	491	20.2	16.3	64.3	99	2.3	2.8	
	一日の合計	1514	57.0	46.3	210.8	455	10.3	8.0	0
月平均		1529	59.3	44.9	218.1	457	10.3	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。