

11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(金)	朝 和定食	470	17.8	12.0	70.1	183	4.7	2.2	
	昼 ご飯定食	502	21.9	18.1	65.2	204	2.6	2.9	
	夕 夕食	547	26.4	18.2	68.2	63	2.8	2.8	
	一日の合計	1519	66.1	48.3	203.5	450	10.1	7.9	0
2(土)	朝 和定食	508	15.2	12.6	81.4	214	4.2	2.4	
	昼 ご飯定食	523	24.4	19.8	60.8	138	3.4	3.2	
	夕 夕食	476	20.3	8.3	78.6	115	2.9	2.5	
	一日の合計	1507	59.9	40.7	220.8	467	10.5	8.1	0
3(日)	朝 和定食	475	13.7	13.4	73.7	147	3.8	2.1	
	昼 ご飯定食	522	23.1	12.7	75.9	134	3.6	3.4	
	夕 夕食	504	21.5	15.8	69.0	66	2.6	2.7	
	一日の合計	1501	58.3	41.9	218.6	347	10.0	8.2	0
4(月)	朝 和定食	471	16.3	10.9	75.9	250	5.1	2.2	
	昼 ご飯定食	600	24.4	24.3	69.7	81	1.6	2.5	
	夕 夕食	436	17.8	10.7	66.7	156	2.3	3.0	
	一日の合計	1507	58.5	45.9	212.3	487	9.0	7.7	0
5(火)	朝 和定食	434	15.3	6.6	76.4	132	3.8	2.7	
	昼 ご飯定食	568	22.6	19.6	75.8	119	3.9	2.8	
	夕 夕食	514	19.7	18.2	66.3	229	4.0	2.8	
	一日の合計	1516	57.6	44.4	218.5	480	11.7	8.3	0
6(水)	朝 和定食	475	16.9	12.4	71.6	157	4.4	1.9	
	昼 ご飯定食	557	22.1	18.3	75.0	116	2.9	2.8	
	夕 夕食	547	22.5	15.6	80.1	116	2.0	3.3	
	一日の合計	1579	61.5	46.3	226.7	389	9.3	8.0	0
7(木)	朝 和定食	410	15.5	8.2	66.2	149	3.9	2.3	
	昼 ご飯定食	550	22.9	17.7	73.6	219	4.1	2.7	
	夕 夕食	536	21.9	16.3	73.3	218	2.7	2.7	
	一日の合計	1496	60.3	42.2	213.1	586	10.7	7.7	0
月平均		1525	59.6	44.6	218.0	455	10.3	7.9	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。