

1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	444	12.0	5.2	85.6	190	4.0	1.7	
	昼 ご飯定食	528	31.0	9.2	80.2	109	4.0	3.6	
	夕 夕食	535	23.6	13.1	80.4	152	3.8	2.4	
	一日の合計	1507	66.6	27.5	246.2	451	11.8	7.7	0
2(木)	朝 和定食	414	16.1	6.8	70.0	192	4.2	1.8	
	昼 ご飯定食	530	19.0	16.0	75.6	94	2.6	2.8	
	夕 夕食	559	22.0	14.4	84.3	87	2.7	2.4	
	一日の合計	1503	57.1	37.2	229.9	373	9.5	7.0	0
3(金)	朝 和定食	494	16.3	9.8	83.1	175	4.2	2.2	
	昼 ご飯定食	517	16.8	9.0	90.4	283	1.9	4.0	
	夕 夕食	489	23.9	17.2	60.1	101	3.1	2.6	
	一日の合計	1500	57.0	36.0	233.6	559	9.2	8.8	0
4(土)	朝 和定食	502	13.6	14.8	78.0	172	4.4	2.2	
	昼 ご飯定食	574	22.1	16.1	83.0	160	4.4	3.3	
	夕 夕食	497	21.6	12.7	72.5	288	3.3	3.4	
	一日の合計	1573	57.3	43.6	233.5	620	12.1	8.9	0
5(日)	朝 和定食	479	14.3	13.3	74.0	140	3.9	2.1	
	昼 ご飯定食	540	21.5	21.8	61.5	211	3.5	2.6	
	夕 夕食	498	21.2	11.7	76.8	76	2.2	2.8	
	一日の合計	1517	57.0	46.8	212.3	427	9.6	7.5	0
6(月)	朝 和定食	470	17.1	11.8	71.3	155	4.4	2.0	
	昼 ご飯定食	553	23.6	18.4	71.5	139	3.2	3.1	
	夕 夕食	544	16.4	20.3	74.0	105	2.3	2.7	
	一日の合計	1567	57.1	50.5	216.8	399	9.9	7.8	0
7(火)	朝 和定食	446	14.8	16.0	60.3	248	4.8	2.3	
	昼 ご飯定食	528	24.2	18.5	66.0	132	2.9	3.3	
	夕 夕食	496	20.2	14.8	67.3	131	2.8	3.5	
	一日の合計	1470	59.2	49.3	193.6	511	10.5	9.1	0
月平均		1521	59.0	43.3	220.4	446	10.2	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。