

# 2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(土)	朝 和定食	460	17.1	11.9	68.7	163	4.4	1.9	
	昼 ご飯定食	586	26.7	17.8	79.6	143	4.0	2.5	
	夕 夕食	498	17.9	16.1	67.9	74	1.9	2.6	
	一日の合計	1544	61.7	45.8	216.2	380	10.3	7.0	0
2(日)	朝 和定食	512	16.8	12.7	80.4	183	4.4	2.3	
	昼 ご飯定食	525	21.3	17.4	68.5	69	2.6	2.6	
	夕 夕食	463	19.7	13.3	64.3	169	2.6	3.0	
	一日の合計	1500	57.8	43.4	213.2	421	9.6	7.9	0
3(月)	朝 和定食	427	13.1	7.5	74.6	233	4.9	2.1	
	昼 ご飯定食	572	23.8	11.4	91.3	108	3.0	3.9	
	夕 夕食	509	24.5	10.9	77.6	86	2.4	2.9	
	一日の合計	1508	61.4	29.8	243.5	427	10.3	8.9	0
4(火)	朝 和定食	503	16.7	13.4	77.3	261	4.7	2.1	
	昼 ご飯定食	534	20.3	20.9	67.2	79	2.7	2.8	
	夕 夕食	516	21.7	15.2	71.7	64	2.6	2.9	
	一日の合計	1553	58.7	49.5	216.2	404	10.0	7.8	0
5(水)	朝 和定食	496	17.7	13.9	72.9	164	4.4	2.0	
	昼 ご飯定食	583	24.1	22.1	69.8	202	3.2	3.0	
	夕 夕食	498	18.4	17.1	67.0	51	1.6	2.4	
	一日の合計	1577	60.2	53.1	209.7	417	9.2	7.4	0
6(木)	朝 和定食	460	13.1	11.5	75.5	142	3.7	2.4	
	昼 ご飯定食	531	23.1	18.3	67.2	137	2.6	2.9	
	夕 夕食	507	22.9	13.6	70.6	183	4.2	3.0	
	一日の合計	1498	59.1	43.4	213.3	462	10.5	8.3	0
7(金)	朝 和定食	460	17.0	11.8	68.7	188	4.7	2.0	
	昼 ご飯定食	529	22.0	12.1	80.2	63	1.9	3.2	
	夕 夕食	538	21.9	17.8	70.8	56	2.4	2.4	
	一日の合計	1527	60.9	41.7	219.7	307	9.0	7.6	0
月平均		1516	58.5	43.6	218.3	435	10.1	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。