

3月2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)
3(月)	朝 和定食	448	16.1	9.6	72.5	262	4.9	2.3	
	昼 ご飯定食	511	15.8	9.5	86.4	118	2.4	3.3	
	夕 夕食	576	25.6	19.0	73.8	139	3.1	2.9	
	一日の合計	1535	57.5	38.1	232.7	519	10.4	8.5	0
4(火)	朝 和定食	428	15.8	5.3	77.3	165	4.2	2.6	
	昼 ご飯定食	538	24.2	16.0	77.3	96	2.4	3.0	
	夕 夕食	536	17.5	17.8	74.5	132	3.0	3.0	
	一日の合計	1502	57.5	39.1	229.1	393	9.6	8.6	0
5(水)	朝 和定食	509	16.8	14.1	75.7	161	4.4	1.8	
	昼 ご飯定食	511	19.5	17.0	67.4	65	2.2	2.7	
	夕 夕食	509	23.0	17.3	64.0	138	3.8	2.7	
	一日の合計	1529	59.3	48.4	207.1	364	10.4	7.2	0
6(木)	朝 和定食	473	17.5	8.2	79.5	183	4.6	2.2	
	昼 ご飯定食	532	16.6	12.2	87.5	364	2.7	3.2	
	夕 夕食	521	23.1	19.5	63.4	226	4.0	3.2	
	一日の合計	1526	57.2	39.9	230.4	773	11.3	8.6	0
7(金)	朝 和定食	459	12.8	11.8	73.5	137	3.8	2.2	
	昼 ご飯定食	550	22.3	17.7	72.7	142	3.0	2.9	
	夕 夕食	496	22.8	15.9	65.1	148	3.5	3.0	
	一日の合計	1505	57.9	45.4	211.3	427	10.3	8.1	0
8(土)	朝 和定食	401	12.8	12.9	59.0	233	5.1	2.2	
	昼 ご飯定食	536	25.6	12.2	80.6	155	3.3	2.9	
	夕 夕食	530	17.8	13.9	80.0	87	2.3	2.7	
	一日の合計	1467	56.2	39.0	219.6	475	10.7	7.8	0
9(日)	朝 和定食	474	17.4	11.6	72.9	161	4.4	2.2	
	昼 ご飯定食	501	20.3	14.9	71.7	210	4.4	2.7	
	夕 夕食	531	22.9	18.2	68.4	70	1.9	2.6	
	一日の合計	1506	60.6	44.7	213.0	441	10.7	7.5	0
月平均		1510	58.4	43.4	217.4	438	10.0	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。