

4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)
7(月)	朝 和定食	436	14.2	6.8	77.3	289	4.1	2.1	
	昼 ご飯定食	524	24.3	15.6	70.5	227	2.5	2.8	
	夕 夕食	540	20.0	18.1	74.2	175	2.7	2.9	
	一日の合計	1500	58.5	40.5	222.0	691	9.3	7.8	0
8(火)	朝 和定食	496	16.7	10.7	81.6	241	4.0	2.4	
	昼 ご飯定食	548	24.4	20.0	63.4	249	3.1	3.3	
	夕 夕食	500	20.6	11.9	76.8	213	2.6	2.6	
	一日の合計	1544	61.7	42.6	221.8	703	9.7	8.3	0
9(水)	朝 和定食	483	16.0	13.3	72.3	276	4.0	1.7	
	昼 ご飯定食	572	25.9	18.4	75.1	226	3.7	2.8	
	夕 夕食	503	16.9	17.2	68.2	250	2.9	3.5	
	一日の合計	1558	58.8	48.9	215.6	752	10.6	8.0	0
10(木)	朝 和定食	480	16.8	13.0	72.9	387	5.3	1.8	
	昼 ご飯定食	501	18.0	11.6	79.8	194	2.7	2.9	
	夕 夕食	547	22.7	15.9	79.4	169	1.9	3.4	
	一日の合計	1528	57.5	40.5	232.1	750	9.9	8.1	0
11(金)	朝 和定食	450	13.4	10.8	73.3	254	3.9	2.2	
	昼 ご飯定食	507	25.9	14.0	68.0	355	7.8	2.7	
	夕 夕食	545	20.1	21.3	68.5	371	3.3	3.5	
	一日の合計	1502	59.4	46.1	209.8	980	15.0	8.4	0
12(土)	朝 和定食	524	17.1	18.6	69.8	258	4.5	1.9	
	昼 ご飯定食	518	24.7	13.0	73.6	236	3.7	2.7	
	夕 夕食	535	15.8	17.5	78.0	266	3.1	2.9	
	一日の合計	1577	57.6	49.1	221.4	760	11.3	7.5	0
13(日)	朝 和定食	485	13.1	13.8	77.0	246	3.7	2.0	
	昼 ご飯定食	518	24.4	13.3	72.9	224	3.1	3.7	
	夕 夕食	501	19.9	13.1	74.1	170	2.1	2.8	
	一日の合計	1504	57.4	40.2	224.0	640	8.9	8.5	0
月平均		1519	58.3	43.2	220.5	764	10.4	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。