

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(日)	朝	和定食	520	16.2	10.3	87.7	150	4.0	2.1	
	昼	ご飯定食	504	22.1	13.6	72.1	149	2.7	3.0	
	夕	夕食	526	20.1	15.7	75.2	133	2.4	2.9	
	一日の合計		1550	58.4	39.6	235.0	432	9.1	8.0	0
2(月)	朝	和定食	447	15.4	9.3	73.5	277	5.3	2.1	
	昼	ご飯定食	535	18.7	21.3	65.3	138	2.2	2.9	
	夕	夕食	549	23.3	15.8	76.0	77	2.7	2.7	
	一日の合計		1531	57.4	46.4	214.8	492	10.2	7.7	0
3(火)	朝	和定食	464	12.9	11.3	76.1	184	4.2	2.1	
	昼	ご飯定食	549	23.3	11.6	85.7	117	2.9	3.2	
	夕	夕食	550	21.0	17.3	76.3	96	2.7	2.6	
	一日の合計		1563	57.2	40.2	238.1	397	9.8	7.9	0
4(水)	朝	和定食	472	15.5	12.9	71.4	147	3.7	1.6	
	昼	ご飯定食	587	24.2	22.3	71.7	109	3.3	3.0	
	夕	夕食	445	18.0	9.1	68.9	112	1.7	2.8	
	一日の合計		1504	57.7	44.3	212.0	368	8.7	7.4	0
5(木)	朝	和定食	475	14.7	11.1	76.9	163	4.1	2.1	
	昼	ご飯定食	523	19.7	14.3	79.6	103	2.3	2.8	
	夕	夕食	554	23.0	21.8	65.2	248	4.6	2.8	
	一日の合計		1552	57.4	47.2	221.7	514	11.0	7.7	0
6(金)	朝	和定食	451	16.2	18.6	54.2	167	4.2	2.3	
	昼	ご飯定食	522	22.4	13.9	78.4	66	2.6	2.7	
	夕	夕食	529	22.2	13.0	78.1	88	2.8	2.0	
	一日の合計		1502	60.8	45.5	210.7	321	9.6	7.0	0
7(土)	朝	和定食	459	14.9	9.3	79.0	190	4.3	2.2	
	昼	ご飯定食	512	21.9	17.4	67.8	242	3.1	3.6	
	夕	夕食	588	21.9	24.6	68.6	119	3.2	2.3	
	一日の合計		1559	58.7	51.3	215.4	551	10.6	8.1	0
月平均			1537	58.3	44.6	222.2	448	10.0	7.6	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。