

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)
6(月)	朝 和定食	461	16.1	10.7	73.0	193	4.0	2.1	
	昼 ご飯定食	564	21.1	19.9	71.7	118	2.6	2.9	
	夕 夕食	492	19.8	12.7	75.7	85	2.8	2.8	
	一日の合計	1517	57.0	43.3	220.4	396	9.4	7.8	0
7(火)	朝 和定食	521	16.0	13.6	83.2	199	4.5	2.0	
	昼 ご飯定食	560	25.3	19.1	69.9	134	3.6	2.6	
	夕 夕食	458	15.7	10.0	74.1	159	1.8	3.4	
	一日の合計	1539	57.0	42.7	227.2	492	9.9	8.0	0
8(水)	朝 和定食	508	19.6	15.4	71.8	160	4.4	2.0	
	昼 ご飯定食	549	21.8	14.9	78.0	94	2.1	2.9	
	夕 夕食	486	15.3	13.7	73.7	95	2.6	2.9	
	一日の合計	1543	56.7	44.0	223.5	349	9.1	7.8	0
9(木)	朝 和定食	492	14.1	13.8	77.1	212	4.7	2.1	
	昼 ご飯定食	526	21.1	14.2	77.2	77	2.7	3.0	
	夕 夕食	554	23.5	15.5	80.7	192	2.5	3.2	
	一日の合計	1572	58.7	43.5	235.0	481	9.9	8.3	0
10(金)	朝 和定食	412	15.3	14.0	54.7	225	3.8	1.1	
	昼 ご飯定食	573	21.7	15.5	87.0	287	4.6	2.7	
	夕 夕食	538	23.2	16.9	71.9	139	3.0	2.5	
	一日の合計	1523	60.2	46.4	213.6	651	11.4	6.3	0
11(土)	朝 和定食	456	13.3	11.4	74.2	167	3.9	2.1	
	昼 ご飯定食	556	24.0	16.3	76.0	83	1.9	2.9	
	夕 夕食	546	24.9	18.2	71.0	113	2.5	2.1	
	一日の合計	1558	62.2	45.9	221.2	363	8.3	7.1	0
12(日)	朝 和定食	457	12.9	9.7	77.7	137	3.8	2.0	
	昼 ご飯定食	577	23.4	20.3	73.3	134	3.1	3.3	
	夕 夕食	512	20.9	13.2	75.8	134	2.6	3.0	
	一日の合計	1546	57.2	43.2	226.8	405	9.5	8.3	0
月平均		1546	58.8	46.2	220.0	457	10.2	7.7	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。