

# 3月 3週目 栄養成分値

2018年 3月

☆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	食塩相当量	トランス脂肪酸
			(kcal)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(g)	(g)
12 (月)	朝	和定食	558	20.1	16.6	79.5	317	2.2	
	昼	ご飯定食	553	26.2	11.5	82.9	48	2.0	
	夕	夕食	532	22.4	14.1	76.3	134	2.3	
	一日の合計		1643	68.7	42.2	238.7	499	6.5	0.02
13 (火)	朝	和定食	516	13.6	10.5	89.8	202	1.8	
	昼	ご飯定食	630	19.4	22.4	83.9	188	2.3	
	夕	夕食	515	19.1	13.5	76.5	79	2.4	
	一日の合計		1661	52.1	46.4	250.2	469	6.5	0.02
14 (水)	朝	和定食	607	19.4	20.7	82.4	286	1.8	
	昼	ご飯定食	506	22.3	10.8	74.4	110	2.4	
	夕	夕食	583	24.4	14.3	84.6	72	2.2	
	一日の合計		1696	66.1	45.8	241.4	468	6.4	0.02
15 (木)	朝	和定食	531	16.3	15.2	78.2	275	1.9	
	昼	ご飯定食	618	18.7	15.8	96.0	76	2.2	
	夕	夕食	560	22.0	16.7	74.9	141	2.4	
	一日の合計		1709	57.0	47.7	249.1	492	6.5	0.02
16 (金)	朝	和定食	539	16.6	14.2	83.4	363	2.1	
	昼	ご飯定食	561	21.1	14.5	82.3	144	2.0	
	夕	夕食	516	20.2	15.8	70.2	127	2.3	
	一日の合計		1616	57.9	44.5	235.9	634	6.4	0.02
17 (土)	朝	和定食	513	16.9	8.2	90.2	182	2.2	
	昼	ご飯定食	521	19.4	10.7	85.8	126	2.3	
	夕	夕食	548	21.7	18.8	68.3	72	1.9	
	一日の合計		1582	58.0	37.7	244.3	380	6.4	0.02
18 (日)	朝	和定食	599	21.1	19.0	82.8	325	2.2	
	昼	ご飯定食	527	21.3	10.9	81.8	125	2.3	
	夕	夕食	552	21.4	12.7	83.6	128	2.0	
	一日の合計		1678	63.8	42.6	248.2	578	6.5	0.00
月平均		1655	59.8	44.3	243.5	488	6.4	0.02	

\*朝食革命基本食 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。