

10月 2週目 栄養成分値

2018年 10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) | |
| 8 (月) | 朝 | 和定食 | 567 | 17.9 | 17.6 | 82.6 | 477 | 2.3 | |
| | 昼 | ご飯定食 | 563 | 13.6 | 18.7 | 82.5 | 134 | 2.1 | |
| | 夕 | 夕食 | 574 | 21.2 | 19.1 | 76.2 | 201 | 1.9 | |
| | 一日の合計 | | 1704 | 52.7 | 55.4 | 241.3 | 812 | 6.3 | 0.03 |
| 9 (火) | 朝 | 和定食 | 507 | 18.4 | 13.1 | 76.1 | 397 | 2.2 | |
| | 昼 | ご飯定食 | 581 | 17.4 | 16.9 | 86.0 | 118 | 1.9 | |
| | 夕 | 夕食 | 539 | 13.6 | 18.2 | 78.1 | 161 | 2.5 | |
| | 一日の合計 | | 1627 | 49.4 | 48.2 | 240.2 | 676 | 6.6 | 0.04 |
| 10 (水) | 朝 | 和定食 | 632 | 21.5 | 19.8 | 90.1 | 332 | 2.4 | |
| | 昼 | ご飯定食 | 526 | 23.7 | 10.7 | 80.9 | 209 | 1.8 | |
| | 夕 | 夕食 | 538 | 20.4 | 15.4 | 77.5 | 183 | 2.3 | |
| | 一日の合計 | | 1696 | 65.6 | 45.9 | 248.5 | 724 | 6.5 | 0.00 |
| 11 (木) | 朝 | 和定食 | 464 | 15.4 | 5.4 | 86.4 | 344 | 2.2 | |
| | 昼 | ご飯定食 | 577 | 26.7 | 14.9 | 80.5 | 247 | 2.3 | |
| | 夕 | 夕食 | 523 | 17.5 | 13.7 | 79.4 | 124 | 1.9 | |
| | 一日の合計 | | 1564 | 59.6 | 34.0 | 246.3 | 715 | 6.4 | 0.00 |
| 12 (金) | 朝 | 和定食 | 586 | 20.4 | 15.9 | 87.8 | 420 | 2.7 | |
| | 昼 | ご飯定食 | 614 | 21.0 | 16.3 | 98.5 | 142 | 2.0 | |
| | 夕 | 夕食 | 529 | 19.3 | 12.3 | 83.5 | 284 | 2.0 | |
| | 一日の合計 | | 1729 | 60.7 | 44.5 | 269.8 | 846 | 6.7 | 0.01 |
| 13 (土) | 朝 | 和定食 | 504 | 18.7 | 11.3 | 79.1 | 273 | 2.1 | |
| | 昼 | ご飯定食 | 557 | 19.4 | 11.6 | 91.0 | 164 | 2.3 | |
| | 夕 | 夕食 | 568 | 18.6 | 17.7 | 76.5 | 177 | 2.2 | |
| | 一日の合計 | | 1629 | 56.7 | 40.6 | 246.6 | 614 | 6.6 | 0.02 |
| 14 (日) | 朝 | 和定食 | 539 | 14.6 | 8.8 | 95.7 | 337 | 2.0 | |
| | 昼 | ご飯定食 | 544 | 18.8 | 16.7 | 76.6 | 389 | 2.3 | |
| | 夕 | 夕食 | 565 | 21.5 | 18.2 | 76.6 | 194 | 2.0 | |
| | 一日の合計 | | 1648 | 54.9 | 43.7 | 248.9 | 920 | 6.3 | 0.03 |
| 月平均 | | 1655 | 57.7 | 44.6 | 246.3 | 726 | 6.5 | 0 | |

*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。