

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。