

11月 4週目 栄養成分値

2018年 11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) | |
| 19 (月) | 朝 | 和定食 | 528 | 14.7 | 12.8 | 85.4 | 352 | 2.2 | |
| | 昼 | ご飯定食 | 556 | 20.8 | 16.3 | 77.2 | 186 | 2.4 | |
| | 夕 | 夕食 | 566 | 18.5 | 14.8 | 87.7 | 282 | 2.0 | |
| | 一日の合計 | | 1650 | 54.0 | 43.9 | 250.3 | 820 | 6.6 | 0.02 |
| 20 (火) | 朝 | 和定食 | 572 | 17.3 | 15.0 | 89.1 | 267 | 2.2 | |
| | 昼 | ご飯定食 | 587 | 19.8 | 17.5 | 82.9 | 176 | 2.0 | |
| | 夕 | 夕食 | 507 | 27.7 | 11.3 | 67.4 | 165 | 2.7 | |
| | 一日の合計 | | 1666 | 64.8 | 43.8 | 239.4 | 608 | 6.9 | 0.03 |
| 21 (水) | 朝 | 和定食 | 586 | 20.2 | 14.3 | 91.9 | 353 | 2.6 | |
| | 昼 | ご飯定食 | 608 | 19.3 | 14.2 | 99.3 | 226 | 1.6 | |
| | 夕 | 夕食 | 506 | 19.2 | 8.2 | 86.4 | 138 | 2.3 | |
| | 一日の合計 | | 1700 | 58.7 | 36.7 | 277.6 | 717 | 6.5 | 0.03 |
| 22 (木) | 朝 | 和定食 | 521 | 13.5 | 13.5 | 85.0 | 279 | 2.0 | |
| | 昼 | ご飯定食 | 517 | 20.4 | 10.6 | 82.1 | 191 | 2.4 | |
| | 夕 | 夕食 | 574 | 28.2 | 11.4 | 85.6 | 187 | 2.0 | |
| | 一日の合計 | | 1612 | 62.1 | 35.5 | 252.7 | 657 | 6.4 | 0.04 |
| 23 (金) | 朝 | 和定食 | 571 | 20.9 | 14.6 | 86.4 | 458 | 2.4 | |
| | 昼 | ご飯定食 | 583 | 15.4 | 23.4 | 75.4 | 197 | 2.2 | |
| | 夕 | 夕食 | 556 | 21.0 | 17.9 | 75.2 | 172 | 2.1 | |
| | 一日の合計 | | 1710 | 57.3 | 55.9 | 237.0 | 827 | 6.7 | 0.04 |
| 24 (土) | 朝 | 和定食 | 512 | 16.7 | 9.2 | 89.1 | 239 | 2.4 | |
| | 昼 | ご飯定食 | 488 | 18.0 | 11.2 | 74.8 | 264 | 2.1 | |
| | 夕 | 夕食 | 629 | 22.3 | 23.5 | 76.9 | 201 | 2.0 | |
| | 一日の合計 | | 1629 | 57.0 | 43.9 | 240.8 | 704 | 6.5 | 0.02 |
| 25 (日) | 朝 | 和定食 | 617 | 21.7 | 20.4 | 83.2 | 359 | 2.3 | |
| | 昼 | ご飯定食 | 575 | 21.9 | 15.5 | 83.1 | 166 | 1.9 | |
| | 夕 | 夕食 | 497 | 12.3 | 12.6 | 82.5 | 190 | 2.1 | |
| | 一日の合計 | | 1689 | 55.9 | 48.5 | 248.8 | 715 | 6.3 | 0.05 |
| 月平均 | | 1648 | 57.0 | 44.0 | 246.1 | 701 | 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。