

2月 1～2週目 栄養成分値

2019年 2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)
1 (金)	朝	和定食	539	14.5	16.2	80.4	263	2.1	
	昼	ご飯定食	521	18.6	14.7	75.7	126	2.0	
	夕	夕食	540	18.4	15.4	79.1	73	2.2	
	一日の合計		1600	51.5	46.3	235.2	462	6.3	0
2 (土)	朝	和定食	591	16.0	14.0	94.6	269	2.1	
	昼	ご飯定食	519	17.1	14.0	79.6	113	2.4	
	夕	夕食	585	20.2	19.0	79.0	63	2.0	
	一日の合計		1695	53.3	47.0	253.2	445	6.5	0
3 (日)	朝	和定食	545	17.3	13.6	83.5	205	1.9	
	昼	ご飯定食	604	24.1	14.8	87.2	70	2.2	
	夕	夕食	497	19.4	13.6	70.6	97	2.5	
	一日の合計		1646	60.8	42.0	241.3	372	6.6	0
4 (月)	朝	和定食	550	16.4	15.0	86.9	277	2.2	
	昼	ご飯定食	530	20.4	11.5	82.7	97	2.0	
	夕	夕食	542	18.7	12.2	86.8	197	2.1	
	一日の合計		1622	55.5	38.7	256.4	571	6.3	0
5 (火)	朝	和定食	566	21.4	15.6	78.6	231	2.5	
	昼	ご飯定食	626	20.3	17.3	94.0	56	2.1	
	夕	夕食	501	23.2	11.0	73.2	83	2.0	
	一日の合計		1693	64.9	43.9	245.8	370	6.6	0
6 (水)	朝	和定食	593	20.0	19.3	82.1	297	2.3	
	昼	ご飯定食	672	17.5	23.4	95.6	279	1.9	
	夕	夕食	472	18.0	9.8	75.7	58	2.4	
	一日の合計		1737	55.5	52.5	253.4	634	6.6	0
7 (木)	朝	和定食	612	17.7	18.0	92.4	201	2.1	
	昼	ご飯定食	578	25.0	14.4	83.2	123	2.4	
	夕	夕食	484	17.6	8.9	81.1	129	1.8	
	一日の合計		1674	60.3	41.3	256.7	453	6.3	0
月平均			1655	58.0	43.9	247.4	484	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。