

# 3月 1～2週目 栄養成分値

2019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)
1 (金)	朝	和定食	533	19.0	15.9	75.4	198	4.0	
	昼	ご飯定食	551	21.7	17.2	72.6	101	2.5	
	夕	夕食	541	18.8	14.1	81.3	73	3.3	
	一日の合計		1625	59.5	47.2	229.3	372	9.8	0
2 (土)	朝	和定食	543	16.2	12.7	86.0	261	4.1	
	昼	ご飯定食	528	18.7	6.7	93.5	121	4.0	
	夕	夕食	533	19.4	18.5	69.0	94	2.7	
	一日の合計		1604	54.3	37.9	248.5	476	10.8	0
3 (日)	朝	和定食	528	17.9	11.3	85.6	195	4.9	
	昼	ご飯定食	524	18.1	13.6	79.4	289	5.8	
	夕	夕食	608	24.5	19.6	79.8	143	4.1	
	一日の合計		1660	60.5	44.5	244.8	627	14.8	0
4 (月)	朝	和定食	603	18.9	17.2	90.4	275	3.6	
	昼	ご飯定食	547	22.0	14.0	79.9	103	4.7	
	夕	夕食	504	19.7	13.8	72.6	129	4.3	
	一日の合計		1654	60.6	45.0	242.9	507	12.6	0
5 (火)	朝	和定食	528	20.3	11.5	83.6	223	3.1	
	昼	ご飯定食	535	20.3	13.4	82.0	94	5.3	
	夕	夕食	543	22.5	15.7	73.8	87	3.7	
	一日の合計		1606	63.1	40.6	239.4	404	12.1	0
6 (水)	朝	和定食	609	24.7	18.5	83.6	367	2.9	
	昼	ご飯定食	550	18.0	16.5	80.9	85	3.9	
	夕	夕食	537	21.5	17.1	70.0	116	5.8	
	一日の合計		1696	64.2	52.1	234.5	568	12.6	0
7 (木)	朝	和定食	494	14.0	12.3	79.9	205	4.3	
	昼	ご飯定食	655	23.6	22.2	86.5	107	6.0	
	夕	夕食	548	20.4	11.6	86.7	64	4.4	
	一日の合計		1697	58.0	46.1	253.1	376	14.7	0
月平均			1649	57.9	44.5	245.0	487	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。