

5月2週目 栄養成分値

2021年 5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	鉄	食塩相当量	トランス脂肪酸
		(kcal)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(g)	(g)
3(月)	朝 和定食	553	24.4	12.6	83.2	592	1.9	2.6	
	昼 ご飯定食	511	22.1	11.9	76.1	101	3.2	3.5	
	夕 夕食	543	21.0	14.1	77.8	56	1.3	2.5	
	一日の合計	1607	67.5	38.6	237.1	749	6.4	8.6	0.0
4(火)	朝 和定食	573	26.4	14.2	82.3	560	2.0	2.2	
	昼 ご飯定食	588	21.3	18.9	77.9	75	1.6	3.5	
	夕 夕食	507	20.5	12.0	74.1	141	2.1	3.2	
	一日の合計	1668	68.2	45.1	234.3	776	5.7	8.9	0.0
5(水)	朝 和定食	570	23.5	14.7	84.0	511	1.2	2.5	
	昼 ご飯定食	546	16.3	10.0	96.2	113	2.2	2.8	
	夕 夕食	519	22.8	16.2	67.2	108	1.6	2.5	
	一日の合計	1635	62.6	40.9	247.4	732	5.0	7.8	0.0
6(木)	朝 和定食	549	24.7	10.1	89.2	611	1.9	2.6	
	昼 ご飯定食	527	19.5	12.7	76.0	62	1.3	2.8	
	夕 夕食	584	24.2	17.6	79.1	67	1.5	2.9	
	一日の合計	1660	68.4	40.4	244.3	740	4.7	8.3	0.0
7(金)	朝 和定食	557	23.1	11.3	87.7	517	1.4	2.6	
	昼 ご飯定食	572	21.8	16.2	80.1	104	2.1	2.6	
	夕 夕食	567	13.3	20.7	80.8	70	2.1	2.5	
	一日の合計	1696	58.2	48.2	248.6	691	5.6	7.7	0.0
8(土)	朝 和定食	541	24.6	9.9	86.7	509	1.2	3.0	
	昼 ご飯定食	556	23.7	16.9	71.8	105	2.0	3.0	
	夕 夕食	526	24.4	13.5	72.3	125	2.6	3.0	
	一日の合計	1623	72.7	40.3	230.8	739	5.8	9.0	0.0
9(日)	朝 和定食	593	22.8	16.5	86.5	505	1.2	2.4	
	昼 ご飯定食	560	18.8	18.0	77.3	261	2.0	3.6	
	夕 夕食	548	22.3	15.8	75.5	68	1.7	3.6	
	一日の合計	1701	63.9	50.3	239.3	834	4.9	9.6	0.0
月平均		1681	66.4	43.8	245.9	751	6.0	8.8	0.0

* 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。