11月　1日　金曜日 ・ご飯　・豚しゃぶ ・炊き合わせ ・大根のサラダ　・南瓜のスープ ・デザート（柿）　・おやつ エネルギー：　741kcal　たんぱく質：　22.8g カリウム　：　1145mg　塩分　：　1.5g	
11月　2日　土曜日 ・ご飯　・鯖の味噌煮 ・筑前煮 ・きゅうりの酢の物　・吸物 ・デザート（柿）　・おやつ エネルギー：　581kcal　たんぱく質：　21.7g カリウム　：　777mg　塩分　：　2.6g	
11月　4日　月曜日 ・栗ごはん　・かれいの煮付け ・けんちん炒め ・ほうれん草のポン酢和え　・吸物 ・デザート（ヨーグルト）　・おやつ エネルギー：　471kcal　たんぱく質：　27.1g カリウム　：　1059mg　塩分　：　3g	
11月　5日　火曜日 ・ご飯 ・牛すき焼き煮 ・合い混ぜ　・味噌汁 ・デザート（柿）　・おやつ エネルギー：　531kcal　たんぱく質：　23.7g カリウム　：　895mg　塩分　：　3.5g	
11月　6日　水曜日 ・ご飯　・シルバーのカレームニエル ・炊き合わせ ・マカロニサラダ　・吸物 ・デザート（ヨーグルト）　・おやつ エネルギー：　508kcal　たんぱく質：　23g カリウム　：　793mg　塩分　：　1.4g	

11 月　7 日　木曜日
・ご飯　・豚しゃぶ
・あらめの煮物
・大根のサラダ　・コーンクリームスープ
・デザート（ヨーグルト）　・おやつ
エネルギー：　616kcal　たんぱく質：　20.5g
カリウム　：　652mg　塩分　：　2.1g

11 月　8 日　金曜日
・ご飯　・さわらの西京焼き
・白菜の炒め物
・もやしのからしあえ　・茶碗蒸し
・デザート（ヨーグルト）　・おやつ
エネルギー：　555kcal　たんぱく質：　33.1g
カリウム　：　1001mg　塩分　：　2.7g

11 月　9 日　土曜日
・ご飯　・ロールキャベツ風
・じゃが芋卵とじ
・ほうれん草の胡麻和え　・吸物
・デザート（柿）　・おやつ
エネルギー：　514kcal　たんぱく質：　22.2g
カリウム　：　1095mg　塩分　：　2g

11 月　11 日　月曜日
・ご飯　・豚肉の角煮野菜添え
・里芋のそぼろ煮
・キャベツのレモン酢和え　・吸物
・デザート（柿）　・おやつ
エネルギー：　622kcal　たんぱく質：　26.4g
カリウム　：　1007mg　塩分　：　2.1g

11 月　12 日　火曜日
・ご飯　・鯖の煮付け
・青梗菜の炒め物
・卵豆腐　・味噌汁
・デザート（ヨーグルト）　・おやつ
エネルギー：　626kcal　たんぱく質：　23.4g
カリウム　：　795mg　塩分　：　2.8g

11 月　13 日　水曜日
・さつま芋ごはん　・牛肉野菜炒め
・ふろふき大根
・ほうれん草マヨネーズ和え　・吸物
・デザート（柿）　・おやつ
エネルギー：　577kcal　たんぱく質：　22.8g
カリウム　：　1117mg　塩分　：　2.2g

11 月　14 日　木曜日
・ご飯　・刺身（ねぎとろ）
・けんちん炒め
・もやしのからしあえ　・味噌汁
・デザート（ヨーグルト）　・おやつ
エネルギー：　470kcal　たんぱく質：　23.8g
カリウム　：　683mg　塩分　：　1.6g

11 月　15 日　金曜日
・ご飯　・照り焼きチキン
・じゃが芋のカレードレッシング
・ほうれん草の胡麻和え　・吸物
・デザート（バナナ）　・おやつ
エネルギー：　541kcal　たんぱく質：　22.3g
カリウム　：　937mg　塩分　：　2.4g

11 月　16 日　土曜日
・ご飯　・たちうおのムニエル
・南瓜の煮物
・合い混ぜ　・豚汁
・デザート（バナナ）　・おやつ
エネルギー：　690kcal　たんぱく質：　25.8g
カリウム　：　1046mg　塩分　：　2.1g

11 月　18 日　月曜日
・ご飯　・おでん（しょうゆ）
・豚入り白菜野菜炒め
・さつま芋サラダ　・味噌汁
・デザート（みかん）　・おやつ
エネルギー：　552kcal　たんぱく質：　19.5g
カリウム　：　806mg　塩分　：　3g

11 月　19 日　火曜日
・ご飯　・豚しゃぶ
・切干大根の五目煮
・長芋のポン酢和え　・卵スープ
・デザート（みかん）　・おやつ
エネルギー：　595kcal　たんぱく質：　20.8g
カリウム　：　730mg　塩分　：　2.1g

11 月　20 日　水曜日
・てこね寿司　・ひじきの煮物
・里芋の田楽
・金時豆　・吸物
・デザート（リンゴ）　・おやつ
エネルギー：　551kcal　たんぱく質：　29.9g
カリウム　：　1197mg　塩分　：　3.5g

11 月　21 日　木曜日
・ご飯　・ロールキャベツ風
・炊き合わせ
・海草サラダ　・さつま芋のポタージュ
・デザート（ヨーグルト）　・おやつ
エネルギー：　625kcal　たんぱく質：　23.7g
カリウム　：　1055mg　塩分　：　2.8g

11 月　22 日　金曜日
・ご飯　・鮭のちゃんちゃん焼き
・炒り豆腐
・ふろふき大根　・吸物
・デザート（バナナ）　・おやつ
エネルギー：　559kcal　たんぱく質：　25.6g
カリウム　：　829mg　塩分　：　2.8g

11 月　23 日　土曜日
・赤米ご飯　・松風焼き
・炊き合わせ
・なばなのお浸し　・茶碗蒸し
・デザート（リンゴ）　・おやつ
エネルギー：　544kcal　たんぱく質：　31g
カリウム　：　991mg　塩分　：　2.2g

11 月　25 日　月曜日
・ご飯　・酢豚
・炊き合わせ
・湯豆腐　・味噌汁
・デザート（リンゴ）　・おやつ
エネルギー：　534kcal　たんぱく質：　23g
カリウム　：　748mg　塩分　：　1.5g

11 月　26 日　火曜日
・ご飯　・刺身（はまち）
・白菜の炒め物
・刻み昆布の煮物　・吸物
・デザート（リンゴ）　・おやつ
エネルギー：　479kcal　たんぱく質：　29g
カリウム　：　1007mg　塩分　：　2g

11 月　27 日　水曜日
・ご飯　・チキングラタン
・炊き合わせ
・白和え　・味噌汁
・デザート（リンゴ）　・おやつ
エネルギー：　616kcal　たんぱく質：　25.8g
カリウム　：　913mg　塩分　：　1.9g

11 月　28 日　木曜日
・炊き込みご飯　・鯖の味噌煮
・白菜の炒め物
・春雨サラダ　・吸物
・デザート（ヨーグルト）　・おやつ
エネルギー：　669kcal　たんぱく質：　25.2g
カリウム　：　829mg　塩分　：　2.6g

11 月　29 日　金曜日
・ご飯　・牛すき焼き煮
・合い混ぜ
・味噌汁
・デザート（リンゴ）　・おやつ
エネルギー：　527kcal　たんぱく質：　23.8g
カリウム　：　891mg　塩分　：　3.5g

11 月　30 日　土曜日 ・ご飯　・えび天ぷら ・厚揚げ煮物 ・キャベツとリンゴのサラダ　・さつま汁 ・デザート（バナナ）　・おやつ エネルギー：　625kcal　たんぱく質：　25.3g カリウム　：　869mg　塩分　：　1.7g	