11 月 1 日 土曜日

・おでん ・ごはん

さんまの塩焼き

・吸い物・ 柿

エネルギー: 483 kcal たんぱく質: 19 g カリウム : 679 mg 塩分 : 2.7 g



11月3日 月曜日

赤飯

さわら西京焼き

なはなの卵とじ

さつま芋サラダ

・ 春雨スープ・ 柿

エネルギー: 520 kcal たんぱく質: 25.5 g カリウム : 994 mg 塩分 : 1.5 g



11月 4 日 火曜日

ごはん鶏むね肉のあんかけ

キャベツのオイスター炒め

湯豆腐

・味噌汁・ヨーグルト

エネルギー: 523 kcal たんぱく質: 27.5 g カリウム : 679 mg 塩分 : 1.8 g



11 月 5 日 水曜日

・ごはん ・ あじのフライ

・南瓜の炊き合わせ

豆サラダ

・吸い物 ・ヨーグルト

エネルギー: 513 kcal たんぱく質: 21.2 g カリウム : 834 mg 塩分 : 1.7 g



11月6日 木曜日

・ごはん ・ ハヤシライス

・フレンチサラダ

温泉卵みかんゼリーカパイプリー

エネルギー: 628 kcal たんぱく質: 20.6 g カリウム : 559 mg 塩分 : 3.1 g



11 月 7 日 金曜日

- ・ ゆかりごはん ます寿司 ・ チキン南蛮
- 白菜の炒め物
- 長芋のポン酢和え
- 味噌汁柿

エネルギー: 505 kcal たんぱく質: 22.3 g カリウム : 734 mg 塩分 : 1.8 g



11月8日 土曜日

- ごはん酢豚
- やわらかがんも炊き合わせ
- なはなのごま和え
- 吸い物・ヨーグルト

エネルギー: 548 kcal たんぱく質: 22.4 g カリウム : 840 mg 塩分 : 1.8 g



11 月 10 日 月曜日

- ・ごはん
- 鶏の柚子こしょう風味
- 大豆五目煮
- 白菜のサラダ
- ・味噌汁・バナナ

エネルギー: 578 kcal たんぱく質: 25.7 g カリウム : 943 mg 塩分 : 1.9 g



11 月 11 日 火曜日

- ・ごはん
- ・ 牛肉野菜炒め
- 里芋のあんかけ
- ・マカロニサラダ
- ・味噌汁・バナナ

エネルギー: 505 kcal たんぱく質: 20.3 g カリウム : 738 mg 塩分 : 2.6 g



11 月 12 日 水曜日

- ・ さつま芋ごはん ・ さばの塩焼き
- グリンピースの卵とじ
- 春雨の酢の物
- ・ 南瓜のポタージュ・ ヨーグルト

エネルギー: 637 kcal たんぱく質: 23.7 g カリウム : 1018 mg 塩分 : 2.2 g



11 月 13 日 木曜日

・ごはん

・ 豚肉の角煮野菜添え

• 湯豆腐

人参のサラダ

・味噌汁・ヨーグルト

エネルギー: 652 kcal たんぱく質: 27 g カリウム : 822 mg 塩分 : 2.2 g



11 月 14 日 金曜日

・ごはん

さわらのちゃんちゃん風

南瓜の炊き合わせ

もやしのからし和え

• 吸い物 • 柿

エネルギー: 493 kcal たんぱく質: 23.3 g カリウム : 974 mg 塩分 : 3 g



11 月 15 日 土曜日

ごはん肉じゃが

スパケチャップ炒め

・なばなのおひたし

・吸い物・ 柿

エネルギー: 504 kcal たんぱく質: 22.3 g カリウム : 978 mg 塩分 : 2.4 g



11 月 17 日 月曜日

・ごはん

チキンと野菜のバンバンジー

南瓜の煮物

• 小松菜の海苔和え

吸い物ヨーグルト

エネルギー: 581 kcal たんぱく質: 24 g カリウム : 1024 mg 塩分 : 2.1 g

11 月 18 日 火曜日

・ごはん

・ 鮭の塩焼き

• マーボー豆腐

大根のサラダ

しいたけスープ・ 柿

エネルギー: 563 kcal たんぱく質: 27.1 g カリウム : 920 mg 塩分 : 1.9 g

11 月 19 日 水曜日

- ・ てこね寿司・ ハンバーグきのこデミソース
- かぶの炊き合わせ
- 人参の酢味噌和え
- 吸い物ヨーグルト

エネルギー: 512 kcal たんぱく質: 21 g カリウム : 891 mg 塩分 : 2 g



11月 20 日 木曜日

- ごはんてこね寿司
- 筑前煮
- ・きのこサラダ

・味噌汁・バナナ

エネルギー: 501 kcal たんぱく質: 26.2 g カリウム : 809 mg 塩分 : 3.5 g



11月 21 日 金曜日

- ・ごはん・トンカツ
- ・ 切干大根の五目煮
- ・ 南瓜の酢の物
- ・吸い物 ・ヨーグルト

エネルギー: 660 kcal たんぱく質: 24.1 g カリウム : 855 mg 塩分 : 1.6 g



11月 22 日 土曜日

- ・ さつま芋ごはん ・ さんまの煮付け
- ふろふき大根
- ・ 豆サラダ
- わかめスープやさいみつ豆

エネルギー: 699 kcal たんぱく質: 25.3 g カリウム : 881 mg 塩分 : 2.1 g



11月24日 月曜日

- ・ 赤米ごはん ・ あじのフライ タルタルソース
- チンゲン菜の炒め物
- めひびときゅうりの酢の物
- ・ 茶碗蒸し・ ヨーグルト

エネルギー: 571 kcal たんぱく質: 25 g カリウム : 825 mg 塩分 : 1.7 g



11 月 25 日 火曜日

- ごはんロールキャベツ風
- 大根の炊き合わせ
- 金時豆
- ・味噌汁・ バナナ

エネルギー: 554 kcal たんぱく質: 21.6 g カリウム : 1051 mg 塩分 : 1.9 g



11月 26 日 水曜日

- ・ さつま芋ごはん ・ さんまの塩焼き
- ・おでん

•

・冬瓜のすり流し汁・バナナ

エネルギー: 571 kcal たんぱく質: 25.1 g カリウム : 894 mg 塩分 : 2.8 g



11月 27 日 木曜日

- ごはん牛肉卵とじ
- ・ 里芋と人参のあんかけ
- 白和え
- ・味噌汁・ヨーグルト

エネルギー: 554 kcal たんぱく質: 27.1 g カリウム : 822 mg 塩分 : 1.9 g



11月 28 日 金曜日

- ごはんトンボシビ甘酢あんかけ
- なばなのオイスターソース炒め
- ・ポテトサラダ
- ・しいたけスープ ・ ヨーグルト

エネルギー: 583 kcal たんぱく質: 20 g カリウム : 1174 mg 塩分 : 1.8 g



11月 29 日 土曜日

- ごはん・ 肉じゃが
- ・ 高野豆腐の卵とじ
- ・ 南瓜の酢の物
- ・味噌汁・みかん

エネルギー: 546 kcal たんぱく質: 25.4 g カリウム : 875 mg 塩分 : 2.3 g



•