11 月　2　日　　月 曜日

- ごはん
- 牛すき焼き煮
- 春雨酢の物
-
- 味噌汁
- ヨーグルト

エネルギー：　491　kcal　たんぱく質：　21.7　g
カリウム　：　700　mg　塩分　：　3.1　g

11 月　3　日　　火 曜日

- 赤飯
- 鯖の味噌煮
- 冬瓜の炊き合わせ
- マカロニサラダ
- けんちん汁
- ヨーグルト

エネルギー：　544　kcal　たんぱく質：　19.8　g
カリウム　：　841　mg　塩分　：　1.9　g

11 月　4　日　　水 曜日

- ごはん
- チキングラタン
- 里芋のあんかけ
- 湯豆腐
- 味噌汁
- 柿

エネルギー：　582　kcal　たんぱく質：　28.9　g
カリウム　：　798　mg　塩分　：　2　g

11 月　5　日　　木 曜日

- ごはん
- あじの天ぷら
- 刻み昆布の煮物
- 海草サラダ
- 野菜スープ
- 柿

エネルギー：　456　kcal　たんぱく質：　16.2　g
カリウム　：　821　mg　塩分　：　2.2　g

11 月　6　日　　金 曜日

- ごはん
- ハヤシライス
- ブロッコリーサラダ
- 金時豆
-
- ゼリー

エネルギー：　606　kcal　たんぱく質：　17.1　g
カリウム　：　687　mg　塩分　：　2.9　g

11 月　7　日　　土 曜日

- ごはん
- 黒メバルの煮付け
- 南瓜の煮物
- わかめの酢の物
- 豚汁
- ゼリー

エネルギー：　470　kcal　たんぱく質：22.7 g
カリウム　：　875　mg　塩分　：　2.2　g

11 月　9　日　　月 曜日

- ごはん
- 太刀魚の甘酢あんかけ
- さつまいもの炊き合わせ
- マカロニサラダ
- 味噌汁
- みかん

エネルギー：　664　kcal　たんぱく質：20.7 g
カリウム　：　792　mg　塩分　：　2　g

11 月　10　日　　火 曜日

- ごはん
- 豚肉の味噌炒め
- 大豆五目煮
- えのきのとろろ和え
- 吸い物
- ヨーグルト

エネルギー：　507　kcal　たんぱく質：22.7 g
カリウム　：　1028　mg　塩分　：　1.8　g

11 月　11　日　　水 曜日

- 焼きうどん
-
- さんまの煮付け
- 白和え
- さつま汁
- ヨーグルト

エネルギー：　672　kcal　たんぱく質：33.6 g
カリウム　：　986　mg　塩分　：　2.8　g

11 月　12　日　　木 曜日

- ごはん
- 鯖の塩焼き
- スパケチャップ炒め
- キャベツのレモン酢和え
- 味噌汁
- みかん

エネルギー：　598　kcal　たんぱく質：　23　g
カリウム　：　800　mg　塩分　：　2.5　g

11 月　13　日　　金 曜日

- ごはん
- 豚の生姜焼き
- 高野豆腐の卵とじ
- いんげんゴマ和え
- 味噌汁
- 柿

エネルギー：　491　kcal　たんぱく質：25.7 g
カリウム　：　710　mg　塩分　：　2.2　g

11 月　14　日　　土 曜日

- ごはん
- さわらのちゃんちゃん風
- 長芋の白煮
- ひじきのサラダ
- ｺｰﾝｸﾘｰﾑｽｰﾌﾟ
- ヨーグルト

エネルギー：　506　kcal　たんぱく質：21.5 g
カリウム　：　904　mg　塩分　：　3　g

11 月　16　日　　月 曜日

- ごはん
- 刺身
- やわらかがんもの炊き合わせ
- 人参のサラダ
- 味噌汁
- 柿

エネルギー：　563　kcal　たんぱく質：30.6 g
カリウム　：　739　mg　塩分　：　1.7　g

11 月　17　日　　火 曜日

- にゅうめん
-
- チキンと野菜のバンバンジー
- ごぼう土佐煮
-
- ヨーグルト

エネルギー：　582　kcal　たんぱく質：27.7 g
カリウム　：　604　mg　塩分　：　3.8　g

11 月　18　日　　水 曜日

- ごはん
- 八宝菜
- 湯豆腐
- 南瓜酢の物
- コンソメスープ
- 柿

エネルギー：　464　kcal　たんぱく質：19.7 g
カリウム　：　699　mg　塩分　：　1.4　g

11 月　19　日　　木 曜日

- ごはん　　・ ハンバーグ
- 冬瓜の水晶煮
- キャベツのレモン酢和え
- 吸い物　　・ 杏仁豆腐

エネルギー：　484　kcal　たんぱく質：　19.5　g
カリウム　：　779　mg　塩分　：　2.4　g

11 月　20　日　　金 曜日

- ごはん　　・ さんまの塩焼き
- 切干大根の五目煮
- 胡麻和え
- 味噌汁　　・ ヨーグルト

エネルギー：　546　kcal　たんぱく質：　21.7　g
カリウム　：　590　mg　塩分　：　2.3　g

11 月　21　日　　土 曜日

- ごはん　　・ トンカツ
- 高野豆の炊き合わせ
- ゆかりあえ
- 味噌汁　　・ みかん

エネルギー：　578　kcal　たんぱく質：　21.9　g
カリウム　：　616　mg　塩分　：　2.3　g

11 月　23　日　　月 曜日

- ごはん　　・ 鶏の味噌焼き
- あらめの煮物
- かぶの酢の物
- コンソメスープ　　・ みかんゼリー

エネルギー：　542　kcal　たんぱく質：　21.1　g
カリウム　：　743　mg　塩分　：　2　g

11 月　24　日　　火 曜日

- てこね寿司　　・ 大根の炊き合わせ
- 人参の味噌和え
- 金時豆
- 茶碗蒸し　　・ みかんゼリー

エネルギー：　554　kcal　たんぱく質：　32.8　g
カリウム　：　1073　mg　塩分　：　3.7　g

11 月　25　日　　水 曜日

- ごはん　　・ 松風焼き
- 冬瓜の炊き合わせ
- きのこサラダ
- 野菜スープ　　・ ヨーグルト

エネルギー：　485　kcal　たんぱく質：　20.7　g
カリウム　：　753　mg　塩分　：　1.9　g

11 月　26　日　　木 曜日

- ごはん　　・ おでん
- さんまの塩焼き
-
- 吸い物　　・ ヨーグルト

エネルギー：　577　kcal　たんぱく質：　24.4　g
カリウム　：　714　mg　塩分　：　2.7　g

11 月　27　日　　金 曜日

- ごはん　　・ 鶏むね肉のあんかけ
- 小松菜ときのこの煮浸し
- あらめの酢味噌和え
- 吸い物　　・ ヨーグルト

エネルギー：　479　kcal　たんぱく質：　24.6　g
カリウム　：　875　mg　塩分　：　2　g

11 月　28　日　　土 曜日

- 炊き込みごはん　　・ さばの塩焼き
- 南瓜の煮物
- わかめとキャベツの酢の物
- 味噌汁　　・ みかん

エネルギー：　579　kcal　たんぱく質：　21.2　g
カリウム　：　923　mg　塩分　：　2.6　g

11 月　30　日　　月 曜日

- ごはん　　・ キスの天ぷら
- 大根の炊き合わせ
- なばなのぽん酢和え
- 味噌汁　　・ ヨーグルト

エネルギー：　472　kcal　たんぱく質：　17.4　g
カリウム　：　815　mg　塩分　：　1.6　g