11 月　1　日　　火 曜日

- ごはん
- さわらの西京焼き
- 炒り豆腐
- 南瓜の酢の物
- 吸物
- ヨーグルト

エネルギー:　599　kcal　たんぱく質:　32.7　g
カリウム　:　994　mg　塩分　:　2.1　g

11 月　2　日　　水 曜日

- ごはん
- 牛すき焼き煮
- きゅうりとワカメの酢の物
-
- 味噌汁
- 柿

エネルギー:　480　kcal　たんぱく質:　21.7　g
カリウム　:　680　mg　塩分　:　3.2　g

11 月　3　日　　木 曜日

- 赤飯
- 鯖の味噌煮
- 筑前煮
- 白菜のぽん酢和え
- 吸物
- 柿

エネルギー:　511　kcal　たんぱく質:　20.9　g
カリウム　:　960　mg　塩分　:　2.1　g

11 月　4　日　　金 曜日

- ごはん
- ミートボール
- グリーンピースの卵とじ
- 豆腐サラダ
- 味噌汁
- ヨーグルト

エネルギー:　633　kcal　たんぱく質:　26.8　g
カリウム　:　664　mg　塩分　:　2.5　g

11 月　7　日　　月 曜日

- ごはん
- 黒メバルの煮付け
- 野菜炒めカレー味
- 湯豆腐
- 豚汁
- 杏仁豆腐

エネルギー:　512　kcal　たんぱく質:　27.5　g
カリウム　:　883　mg　塩分　:　2.3　g

11 月　8　日　　火 曜日

-
-
-
-
-

エネルギー:　kcal　たんぱく質:　g
カリウム　:　mg　塩分　:　g

11 月　9　日　　水 曜日

- ごはん
- 魚の南蛮漬け
- さつまいもの炊き合わせ
- 大根サラダ
- 味噌汁
- バナナ

エネルギー:　624　kcal　たんぱく質:　20.2　g
カリウム　:　785　mg　塩分　:　1.7　g

11 月　10　日　　木 曜日

- ごはん
- 豚肉の味噌炒め
- 長芋の白煮
- ブロッコリーサラダ
- 吸物
- ヨーグルト

エネルギー:　502　kcal　たんぱく質:　19.6　g
カリウム　:　873　mg　塩分　:　2　g

11 月　11　日　　金 曜日

-
-
-
-
-

エネルギー:　kcal　たんぱく質:　g
カリウム　:　mg　塩分　:　g

11 月　14　日　　月 曜日

- ごはん　　・ はまちの刺身
- やわらかがんもの炊き合わせ
- わかめの酢の物
- 味噌汁　　・ ヨーグルト

エネルギー：　539　kcal　たんぱく質：　31.3　g
カリウム　：　632　mg　塩分　：　1.8　g

11 月　15　日　　火 曜日

- ごはん　　・ 肉じゃが
- 竹輪とブロッコリーの炒め物
- 人参のゴマドレ和え
- みぞれ汁　　・ バナナ

エネルギー：　504　kcal　たんぱく質：　20.6　g
カリウム　：　975　mg　塩分　：　2.2　g

11 月　16　日　　水 曜日

- 焼きうどん　　・ さんまの塩焼き
- きゅうりとワカメの酢の物
-
- 味噌汁　　・ ヨーグルト

エネルギー：　428　kcal　たんぱく質：　20.4　g
カリウム　：　602　mg　塩分　：　2.7　g

11 月　17　日　　木 曜日

- ごはん　　・ ﾁｷﾝと野菜のﾊﾞﾝﾊﾞﾝｼﾞｰ
- じゃが芋のコンソメ煮
- ゆかり和え
- 吸物　　・ ゼリー

エネルギー：　541　kcal　たんぱく質：　24.2　g
カリウム　：　864　mg　塩分　：　2.2　g

11 月　18　日　　金 曜日

- ごはん　　・ 八宝菜
- 厚焼き玉子
- 南瓜の酢の物
- 春雨スープ　　・ ヨーグルト

エネルギー：　452　kcal　たんぱく質：　16.8　g
カリウム　：　633　mg　塩分　：　1.2　g

11 月　21　日　　月 曜日

- ごはん　　・ トンカツ
- 高野豆腐の炊き合わせ
- もやしと油あげのポン酢和え
- 味噌汁　　・ ヨーグルト

エネルギー：　578　kcal　たんぱく質：22.2 g
カリウム　：　596　mg　塩分　：　2.3　g

11 月　22　日　　火 曜日

- ごはん　　・ トロホッケのカレームニエル
- スパケチャップ炒め
- キャベツの胡麻和え
- 野菜スープ　　・ バナナ

エネルギー：　465　kcal　たんぱく質：　20　g
カリウム　：　637　mg　塩分　：　2　g

11 月　23　日　　水 曜日

- ごはん　　・ ホワイトシチュー
- ごぼうと大豆の五目煮
- ブロッコリーサラダ
- 　　・ ゼリー

エネルギー：　680　kcal　たんぱく質：21.7 g
カリウム　：　984　mg　塩分　：　1.6　g

11 月　24　日　　木 曜日

- てこね寿司　　・ 大根の炊き合わせ
- ぎせい豆腐
- 金時豆
- 味噌汁　　・ ヨーグルト

エネルギー：　562　kcal　たんぱく質：31.9 g
カリウム　：　1120　mg　塩分　：　3.6　g

11 月　25　日　　金 曜日

- ごはん　　・ 松風焼き
- 冬瓜の炊き合わせ
- 長芋のおかか和え
- 吸物　　・ ヨーグルト

エネルギー：　476　kcal　たんぱく質：19.8 g
カリウム　：　843　mg　塩分　：　2　g

11 月　28　日　　月 曜日 ・ ごはん　　・ 太刀魚の蒲焼風 ・ 炒り豆腐 ・ ワカメとキャベツの酢の物 ・ 味噌汁　　・ ヨーグルト エネルギー：　583　kcal　たんぱく質：　23　g カリウム　：　752　mg　塩分　：　2.1　g	
11 月　29　日　　火 曜日 ・ ビーフカレー　　・ ・ フレンチサラダ ・ 温泉卵 ・　　・ ゼリー エネルギー：　621　kcal　たんぱく質：　18.3　g カリウム　：　489　mg　塩分　：　3　g	
11 月　30　日　　水 曜日 ・ ごはん　　・ 鯖の煮付け ・ けんちん炒め ・ さつま芋のおろし和え ・ 味噌汁　　・ バナナ エネルギー：　621　kcal　たんぱく質：　20.5　g カリウム　：　844　mg　塩分　：　2.2　g	