11

11 月　1　日　　木 曜日

- ごはん
- さわら西京焼き
- 厚揚げとねぎのしょうゆ炒め
- 卵豆腐
- 吸物
- ヨーグルト

エネルギー:　496　kcal　たんぱく質:　25.1　g
カリウム　:　750　mg　塩分　:　2.1　g

11 月　2　日　　金 曜日

- ごはん
- 牛すき焼き煮
- きゅうりとワカメ酢の物
- 味噌汁
- ヨーグルト

エネルギー:　478　kcal　たんぱく質:　21.7　g
カリウム　:　702　mg　塩分　:　3.2　g

11 月　5　日　　月 曜日

- ごはん
- ブリの照り焼き
- 南瓜のそぼろ煮
- スパゲティサラダ
- 味噌汁
- ヨーグルト

エネルギー：　598　kcal　たんぱく質：　24　g
カリウム　：　736　mg　塩分　：　2.3　g

11 月　6　日　　火 曜日

- ごはん
- ハヤシライス
- フレンチサラダ
- 温泉卵
- 金時豆
- ゼリー

エネルギー：　649　kcal　たんぱく質：　22　g
カリウム　：　756　mg　塩分　：　2.9　g

11 月　7　日　　水 曜日

- ごはん
- 黒メバルの煮付け
- 野菜炒め
- 湯豆腐
- 味噌汁
- バナナ

エネルギー：　468　kcal　たんぱく質：　24.7　g
カリウム　：　633　mg　塩分　：　2.5　g

11 月　8　日　　木 曜日

- ごはん
- 鶏唐揚げ
- 大豆のトマト煮
- ポテトサラダ
- ューンクリームスープ
- バナナ

エネルギー：　640　kcal　たんぱく質：　29.2　g
カリウム　：　922　mg　塩分　：　1.9　g

11 月　9　日　　金 曜日

- ごはん
- あじの天ぷら
- さつまいもの炊き合わせ
- 大根サラダ
- 豚汁
- ヨーグルト

エネルギー：　528　kcal　たんぱく質：　19.7　g
カリウム　：　904　mg　塩分　：　1.5　g

11 月　12　日　　月 曜日

- 炊き込みごはん
- 鯖の塩焼き
- 厚揚げ炊き合わせ
- キャベツ胡麻和え
- 味噌汁
- ヨーグルト

エネルギー：　485　kcal　たんぱく質：18.7 g
カリウム　：　722　mg　塩分　：　2.8 g

11 月　13　日　　火 曜日

- ごはん
- 豚の生姜焼き
- 高野豆腐の卵とじ
- 春雨酢の物
- みぞれ汁
- 杏仁豆腐

エネルギー：　490　kcal　たんぱく質：24.6 g
カリウム　：　690　mg　塩分　：　1.7 g

11 月　14　日　　水 曜日

- 焼きうどん
- 卵豆腐
- きゅうりとワカメ酢の物
- 金時豆
- バナナミカン

エネルギー：　419　kcal　たんぱく質：20.2 g
カリウム　：　670　mg　塩分　：　1.9 g

11 月　15　日　　木 曜日

- ごはん
- 肉じゃが
- ブロッコリーの炒め物
- きのこのみぞれ和え
- 吸物
- ヨーグルト

エネルギー：　461　kcal　たんぱく質：20.2 g
カリウム　：　892　mg　塩分　：　2.1 g

11 月　16　日　　金 曜日

遠足のため外食

11 月　19　日　　月 曜日

- ごはん
- 和風ハンバーグ
- 南瓜の炊き合わせ
- 豆サラダ
- 野菜のポタージュ
- バナナ

エネルギー:　683　kcal　たんぱく質:　25.6　g
カリウム　:　1240　mg　塩分　:　1.7　g

11 月　20　日　　火 曜日

遠足のため外食

11 月　21　日　　水 曜日

- ごはん
- トンカツ
- 高野豆腐の炊き合わせ
- 人参のサラダ
- 味噌汁
-

エネルギー:　590　kcal　たんぱく質:　20.8　g
カリウム　:　667　mg　塩分　:　2.2　g

11 月　22　日　　木 曜日

- ごはん
- 赤魚の煮付け
- 大根の炊き合わせ
- さつま芋サラダ
- 吸物
- ヨーグルト

エネルギー:　474　kcal　たんぱく質:　18.7　g
カリウム　:　905　mg　塩分　:　2.1　g

11 月　23　日　　金 曜日

- ごはん
- 鶏の味噌焼き
- キャベツの卵とじ
- 長芋の梅肉和え
- 吸物
- 杏仁豆腐

エネルギー:　565　kcal　たんぱく質:　25.1　g
カリウム　:　780　mg　塩分　:　2.5　g

11 月　26　日　　月 曜日

- ごはん
- おでん
- さんまの塩焼き
- 吸物
- ヨーグルト

エネルギー：　597　kcal　たんぱく質：24.5 g
カリウム　：　838　mg　塩分　：　2.6　g

11 月　27　日　　火 曜日

- ごはん
- ミートボール
- 切干大根煮物
- 南瓜酢の物
- 味噌汁
- バナナ

エネルギー：　567　kcal　たんぱく質：22.6 g
カリウム　：　887　mg　塩分　：　2.4　g

11 月　28　日　　水 曜日

- ごはん
- 赤魚の塩焼き
- 炒り豆腐
- わかめときゃべつの酢の物
- 味噌汁
- カキ

エネルギー：　464　kcal　たんぱく質：23.2 g
カリウム　：　664　mg　塩分　：　2　g

11 月　29　日　　木 曜日

- ごはん
- ビーフカレー
- フレンチサラダ
- 温泉卵
- ゼリー
- 杏仁豆腐

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　　金 曜日

- ごはん
- あじのフライ
- けんちん炒め
- さつま芋おろし和え
- 味噌汁
- リンゴ、カキ

エネルギー：　510　kcal　たんぱく質：18.9 g
カリウム　：　796　mg　塩分　：　1.5　g