

11月 1 日 金曜日

- ・ ごはん ・ さわら西京焼き
- ・ 厚揚げとねぎのしょうゆ炒め
- ・ キャベツとレーズンのサラダ
- ・ 吸物 ・ ヨーグルト

エネルギー: 491 kcal たんぱく質: 21.5 g
カリウム : 789 mg 塩分 : 2 g



11月4日 月曜日

- ・ 赤米ごはん
- ・ きんぴら
- ・ ほうれん草のおひたし
- ・ 味噌汁
- ・ チキングラタン
- ・ ヨーグルト

エネルギー: 518 kcal たんぱく質: 26 g

カリウム : 999 mg 塩分 : 2.1 g



11月5日 火曜日

- ・ ごはん
- ・ 冬瓜のそぼろあんかけ
- ・ スパゲッティサラダ
- ・ 味噌汁
- ・ 鮭の照り焼き
- ・ ゼリー

エネルギー: 555 kcal たんぱく質: 21.6 g

カリウム : 772 mg 塩分 : 2 g



11月6日 水曜日

- ・ ごはん
- ・ フレンチサラダ
- ・ 温泉卵
- ・ 金時豆
- ・ ハヤシライス
- ・ 冬瓜味噌和え
- ・ 柿

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8日 金曜日

遠足♪

11月11日 月曜日

- ・ごはん
- ・冬瓜の水晶煮
- ・あらめの酢味噌和え
- ・吸物
- ・親子煮
- ・ゼリー

エネルギー： 474 kcal たんぱく質： 19.3 g

カリウム : 844 mg 塩分 : 2.4 g



11月12日 火曜日

- ・炊き込みごはん
- ・鯖の塩焼き
- ・厚揚げの炊き合わせ
- ・キャベツの胡麻酢和え
- ・味噌汁
- ・ヨーグルト&ゼリー

エネルギー： 485 kcal たんぱく質： 18.6 g

カリウム : 721 mg 塩分 : 2.8 g



11月13日 水曜日

- ・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
- ・ヨーグルト

エネルギー： 494 kcal たんぱく質： 24.5 g

カリウム : 722 mg 塩分 : 1.7 g



11月15日 金曜日

- ・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18日 月曜日

- ・ごはん
- ・厚焼き玉子
- ・南瓜酢の物
- ・わかめスープ
- ・八宝菜
- ・杏仁豆腐

エネルギー： 476 kcal たんぱく質： 18.4 g

カリウム : 643 mg 塩分 : 1.7 g



11月19日 火曜日

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

エネルギー： 682 kcal たんぱく質： 25.7 g

カリウム : 1201 mg 塩分 : 1.7 g



11月20日 水曜日

- ・ごはん
- ・冬瓜の炊き合わせ
- ・ポテトサラダ
- ・吸物
- ・赤魚の煮付け
- ・ヨーグルト

エネルギー： 462 kcal たんぱく質： 18.5 g

カリウム : 849 mg 塩分 : 2.4 g



11月22日 金曜日

- ・ごはん
- ・筑前煮
- ・さつまいの甘煮
- ・吸物
- ・刺身
- ・ヨーグルト

エネルギー： 507 kcal たんぱく質： 27.4 g

カリウム : 933 mg 塩分 : 1.4 g



11月25日 月曜日

- ・ごはん
- ・松風焼き
- ・里芋の柚子煮
- ・ほうれん草のごま和え
- ・吸物
- ・ヨーグルト

エネルギー： 477 kcal たんぱく質： 20.5 g

カリウム : 962 mg 塩分 : 2.3 g



11月26日 火曜日

- ・椎茸の混ぜごはん
- ・おでん
- ・さんまの塩焼き
- ・吸物
- ・ヨーグルト

エネルギー： 583 kcal たんぱく質： 24.5 g

カリウム : 889 mg 塩分 : 3.1 g



11月27日 水曜日

- ・オムライス
- ・コロッケ
- ・ブロッコリーのサラダ
- ・野菜スープ
- ・ゼリー

エネルギー： 602 kcal たんぱく質： 20.5 g

カリウム : 580 mg 塩分 : 2.3 g



11月29日 金曜日

- ・ごはん
- ・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

