11月　1日　木曜日
・ご飯　・サワラの蒲焼風
・キャベツ炒め　・小松菜の胡麻和え
・吸物
・デザート(ゼリー)　・おやつ
エネルギー：　444kcal　　たんぱく質：　22.9g
カリウム　　：　964mg　　塩分　　：　2.2g

11月　2日　金曜日
・ご飯　・豚肉の角煮野菜添え
・刻み昆布の煮物　・きのこサラダ
・味噌汁
・デザート(ヨーグルト)　・おやつ
エネルギー：　664kcal　　たんぱく質：　25.5g
カリウム　　：　1259mg　　塩分　　：　2.9g

11月　3日　土曜日
・赤飯　・鯵の南蛮漬け
・里芋のカニあんかけ　・焼きなす
・吸物
・デザート(りんご)　・おやつ
エネルギー：　451kcal　　たんぱく質：　25.9g
カリウム　　：　972mg　　塩分　　：　1.6g

11月　5日　月曜日
・鮭ご飯　・コロッケ
・ほうれん草のお浸し　・金時豆
・吸物
・デザート(バナナ)　・おやつ
エネルギー：　601kcal　　たんぱく質：　20.8g
カリウム　　：　1186mg　　塩分　　：　2.1g

11月　6日　火曜日
・ご飯　・鶏肉トマトソースかけ
・ピーマンのおかか炒め　・南瓜のサラダ
・きのこスープ
・デザート(りんご)　・おやつ
エネルギー：　570kcal　　たんぱく質：　22.0g
カリウム　　：　808mg　　塩分　　：　2.1g

11月　7日　水曜日
・ご飯　・スズキの塩焼き
・ひじきの煮物　・小松菜ともやしの辛し和え
・吸物
・デザート(りんご)　・おやつ
エネルギー：　413kcal　　たんぱく質：　22.9g
カリウム　　：　894mg　　塩分　　：　2.3g

11月　8日　木曜日
・ご飯　・牛肉卵とじ
・なすの揚げ煮　・胡瓜と人参のナムル
・味噌汁
・デザート(ヨーグルト)　・おやつ
エネルギー：　490kcal　　たんぱく質：　20.1g
カリウム　　：　709mg　　塩分　　：　1.6g

11月　9日　金曜日
・ご飯　・天ぷら
・ふろふき大根　・ブロッコリーサラダ
・吸物
・デザート(ヨーグルト)　・おやつ
エネルギー：　517kcal　　たんぱく質：　17.6g
カリウム　　：　820mg　　塩分　　：　1.4g

11月　10日　土曜日
・ご飯　・八宝菜風
・なすの炊き合わせ　・きのこのみぞれ和え
・コーンクリームスープ
・デザート(バナナ)　・おやつ
エネルギー：　464kcal　　たんぱく質：　20.9g
カリウム　　：　858mg　　塩分　　：　3.0g

11月　12日　月曜日
・ご飯　・鯖の塩焼き
・白菜の煮浸し　・人参のゴマドレ和え
・味噌汁
・デザート(ゼリー)　・おやつ
エネルギー：　587kcal　　たんぱく質：　21.0g
カリウム　　：　779mg　　塩分　　：　2.7g

11月　13日　火曜日
・ご飯　・肉じゃが
・けんちん炒め　・焼きなす
・吸物
・デザート(柿)　・おやつ
エネルギー：　497kcal　　たんぱく質：　21.7g
カリウム　　：　977mg　　塩分　　：　2.3g

11月　14日　水曜日
・ご飯　・海老のチリソース
・チンゲン菜としめじの炒め物　・春雨サラダ
・白菜のスープ
・デザート(柿)
エネルギー：　512kcal　　たんぱく質：　18.1g
カリウム　　：　623mg　　塩分　　：　2.0g

11月　15日　木曜日
・ビーフカレー
・里芋の柚子煮
・金時豆　・温泉卵
・デザート(ヨーグルト)　・おやつ
エネルギー：　689kcal　　たんぱく質：　23.2g
カリウム　　：　842mg　　塩分　　：　3.2g

11月　16日　金曜日
・ご飯　・さわらの黄身焼き
・筑前煮　・わかめとキャベツの酢の物
・味噌汁
・デザート(みかん)　・おやつ
エネルギー：　477kcal　　たんぱく質：　23.1g
カリウム　　：　886mg　　塩分　　：　2.0g

11月　17日　土曜日
・ご飯　・豚肉のケチャップ炒め
・南瓜の炊き合わせ
・マカロニのクリーム和え　・吸物
・デザート(柿・みかん)　・おやつ
エネルギー：　497kcal　　たんぱく質：　19.6g
カリウム　　：　824mg　　塩分　　：　2.4g

11月　19日　月曜日
・鍋焼きうどん
・刻み昆布の煮物
・白菜のポン酢和え
・デザート(みかん)　・おやつ
エネルギー：　483kcal　　たんぱく質：　20.1g
カリウム　　：　992mg　　塩分　　：　3.5g

11月　20日　火曜日
・ご飯　・鮭のムニエル
・ほうれん草・もやし炒め　・さつま芋サラダ
・カブのスープ
・デザート(ヨーグルト)　・おやつ
エネルギー：　618kcal　　たんぱく質：　23.8g
カリウム　　：　1014mg　　塩分　　：　1.7g

11月　21日　水曜日
・ご飯　・豚しゃぶ
・高野豆腐の炊き合わせ　・鶏梅肉和え
・吸物
・デザート(柿)　・おやつ
エネルギー：　594kcal　　たんぱく質：　24.3g
カリウム　　：　742mg　　塩分　　：　2.3g

11月　22日　木曜日
・ご飯　・サワラの西京焼き
・がんもの炊き合わせ　・南瓜の酢の物
・春雨スープ
・デザート(柿)　・おやつ
エネルギー：　531kcal　　たんぱく質：　24.5g
カリウム　　：　803mg　　塩分　　：　2.1g

11月　23日　金曜日
・赤米ご飯　・照り焼きチキン
・ふろふき大根　・白和え
・吸物
・デザート(りんご)　・おやつ
エネルギー：　555kcal　　たんぱく質：　24.1g
カリウム　　：　815mg　　塩分　　：　2.5g

11月　24日　土曜日
・ご飯　・トロホッケカレームニエル
・野菜炒め　・さつま芋のレモン煮
・味噌汁
・デザート(みかん)　・おやつ
エネルギー：　521kcal　　たんぱく質：　22.3g
カリウム　　：　876mg　　塩分　　：　1.7g

11月　26日　月曜日
・ご飯　・鶏の味噌焼き
・ナスの炊き合わせ　・春雨の酢の物
・コンソメスープ
・デザート(柿)　・おやつ
エネルギー：　505kcal　　たんぱく質：　21.1g
カリウム　　：　602mg　　塩分　　：　2.0g

11月　27日　火曜日
・ご飯　・酢豚
・チンゲン菜の炒め物　・きのこサラダ
・吸物
・デザート(柿)　・おやつ
エネルギー：　524kcal　　たんぱく質：　18.0g
カリウム　　：　831mg　　塩分　　：　2.3g

11月　28日　水曜日
・ご飯　・イワシの煮付け
・マーボー白菜　・紅白なます
・春雨スープ
・デザート(ヨーグルト)　・おやつ
エネルギー：　541kcal　　たんぱく質：　24.3g
カリウム　　：　731mg　　塩分　　：　2.1g

11月　29日　木曜日
・ご飯　・トンカツ
・ひじきの煮物　・人参のゴマドレ和え
・吸物
・デザート(ヨーグルト)　・おやつ
エネルギー：　649kcal　　たんぱく質：　22.7g
カリウム　　：　728mg　　塩分　　：　1.8g

11月　30日　金曜日

・ご飯　・カレイの煮付け

・白菜の炒め物　・ほうれん草のポン酢和え

・味噌汁

・デザート（みかん）　・おやつ

エネルギー：　426kcal　　たんぱく質：　24.6g

カリウム　　：　960mg　　塩分　　：　2.7g