

2010
2月

カーサ桂 今月のごはん



	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
	1	2	3	4	5	6	7
昼	和風ハンバーグ	ホキのオニオンソース焼	八宝菜	いわし焼き	肉豆腐	タラの野菜あんかけ	
cal.	590kcal. 1.94g	538kcal. 1.87g	495kcal. 1.69g	578kcal. 1.97g	597kcal. 1.77g	598kcal. 1.90g	
夕	若鶏中華風ソース	肉じゃが	鯖の味噌煮	豚肉麻婆	魚のみそ焼き	すき焼き風コロッケ	
	8	9	10	11	12	13	14
昼	ぶりの照り焼き	肉団子酢豚	かに玉あんかけ	すき焼き風煮	あげ巻入煮	メンチカツ	
cal.	599kcal. 1.98g	551kcal. 1.96g	560kcal. 1.96g	534kcal. 1.87g	543kcal. 1.71g	593kcal. 1.86g	
夕	ぶたすき煮	メンチカツ	照り焼きチキン	魚の塩焼き	天ぷら盛り合わせ	鯖の照り焼き	
	15	16	17	18	19	20	21
昼	肉じゃが	まぐろの竜田揚げ	焼肉風炒め	カレイの煮魚	手作りかぼちゃコロッケ	ホイル焼き	
cal.	599kcal. 1.95g	520kcal. 1.88g	565kcal. 1.79g	551kcal. 1.86g	595kcal. 1.96g	577kcal. 1.73g	
夕	サルサチキン	ハッシュドビーフ	ぶたのねぎ塩炒め	鮭の甘塩焼き	トンテキ	あじのねぎソース	
	22	23	24	25	26	27	28
昼	鯖の煮物	鶏から揚げ	タラの寄よせ煮	チンジャオロース	天ぷら	豚肉のしょうが焼き	
cal.	586kcal. 1.86g	590kcal. 1.70g	596kcal. 1.96g	595kcal. 1.95g	574kcal. 1.79g	558kcal. 1.96g	
夕	すき焼き煮	イカステーキ	豚の角煮	エビチリ	フライドチキン	魚の西京焼き	