

2010
3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	焼肉炒め	カレー煮魚	ちらし寿司	鮭の味噌煮	蒸し鶏	豆腐ステーキ	きつねそば
cal.	573kcal 2.01g	516kcal 2.99g	472kcal 3.16g	599kcal 2.61g	572kcal 2.24g	563kcal 3.3g	614kcal 3.4g
夕	鯖バジルオイル焼	豚肉野菜炒め	サーモンしそ巻フライ	焼肉	アジ南蛮	カレー照り焼き	☆おまかせ☆
	8	9	10	11	12	13	14
昼	鯖の西京焼き	たぬきうどん	白身魚のあんかけ	豚じゃが煮	鯖の生姜煮	すき焼き風煮	豚の生姜焼き
cal.	539kcal 2.52g	589kcal 3.4g	532kcal 3.05g	570kcal 2.58g	562kcal 2.81g	547kcal 3.01g	472kcal 3.4g
夕	海老マヨネーズ	回鍋肉	ポークステーキ	魚の白味噌焼き	麻婆豆腐	肉団子あんかけ	☆おまかせ☆
	15	16	17	18	19	20	21
昼	肉団子の甘酢あん	カレイムニエル	鶏照り焼き	赤魚の煮付け	肉うどん	鮭塩焼き	あんかけうどん
cal.	537kcal 3.08g	585kcal 2.83g	560kcal 3g	548kcal 2.75g	590kcal 3.4g	487kcal 3.07g	656kcal 3.0g
夕	鮭のチャンチャン焼	鶏の竜田揚げ	白身魚のフリッター	肉豆腐	磯風味フライ	イカワントン	☆おまかせ☆
	22	23	24	25	26	27	28
昼	アジ胡麻ダレ焼き	おろし焼肉	ぶり照り焼き	牛肉の時雨煮	八宝菜	筑前煮	カレー照り焼き
cal.	557kcal 2.9g	554kcal 2.8g	592kcal 2.2g	461kcal 2.4g	485kcal 2.2g	533kcal 3.2g	508kcal 2.6g
夕	きつねうどん	サーモンムニエル	そばろじゃが	鯖中華あんかけ	豚肉冷しゃぶ	たけのこ麻婆	☆おまかせ☆
	29	30	31				
昼	カレーライス	秋刀魚塩焼き	豚角煮				
cal.	594kcal 3.4g	574kcal 3.3g	544kcal 3g				
夕	みそ田楽	焼き鳥	冬瓜くず煮				