

2010 4月

## カーサ桂 今月のごはん

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
				1	2	3	4
昼				赤魚生姜煮	すきやき風煮	魚のあんかけ	
CAL				526kcal 2.35g 972.2mg	552kcal 2.96g 825.9mg	548kcal 2.02g 993.1mg	
夕				しっぽうどん	レンコンバーグ	八宝菜	
	5	6	7	8	9	10	11
昼	ごま焼き	揚げだし豆腐	いわしの梅干煮	大根の煮物	蒲焼	豆腐ハンバーグ	
CAL	589kcal 2.16g 1082.2mg	586kcal 2.45g 1024.2mg	557kcal 2.5g 653.5mg	592kcal 2.57g 962.6mg	600kcal 2.2g 982mg	586kcal 2.29g 898.5mg	
夕	いか大根	炊き合わせ	肉うどん	筑前煮	京風たぬきそば	イカの煮付け	
	12	13	14	15	16	17	18
昼	柳川風煮	塩焼き	肉じゃが	みぞれ煮	チキンステーキ	イカの煮物	
CAL	580kcal 3.21g 1082.2mg	568kcal 1.84g 858.3mg	543kcal 1.92g 833.9mg	581kcal 3.48g 859.1mg	598kcal 2.19g 773.2mg	504kcal 2.14g 940.7mg	
夕	若鶏チリソース	海老中華炒め	豚肉塩炒め	カレーうどん	コンソメ煮	魚の西京漬焼	
	19	20	21	22	23	24	25
昼	鯖の照り焼き	肉団子の煮物	エビチリ	青梗菜炒め	あじの南蛮	中華炒め	
CAL	526kcal 2.22g 1060.6mg	597kcal 2.93g 842.5mg	581kcal 2.64g 669.2mg	592kcal 2.96g 918.1mg	567kcal 2.08g 1077.9mg	569kcal 2.09g 791.1mg	
夕	梅にゆうめん	炊き合わせ	アジの西京焼	トマト肉じゃが	豚肉山賊焼	炊き合わせ	
	26	27	28	29	30		
昼	つくね	魚の筑前煮	ロールキャベツ	西京漬	生姜焼き		
CAL	555kcal 2.03g 793.2mg	598kcal 2.3g 840.8mg	596kcal 3.43g 754.8mg	593kcal 2.88g 1169.8mg	597kcal 2.3g 979.9mg		
夕	豚肉ハリハリ炒め	炊き合わせ	緑黄根菜そぼろ煮	きつねうどん	若鶏梅肉包み揚げ		