

# 2010 5月

## カーサ桂 今月のごはん

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN			
							1			
昼					たらの塩焼き					2
cal					エネルギー 塩分 カリウム 499kcal 2.16g 843.5mg					
夕	白身魚の野菜あんかけ									
	3	4	5	6	7	8	9			
昼	幽庵焼き	酢豚	さわらの味噌煮	和風ハンバーグ	カニ玉	肉豆腐				
cal	エネルギー 塩分 カリウム 575kcal 2.72g 773.9mg	エネルギー 塩分 カリウム 569kcal 2.11g 788.7mg	エネルギー 塩分 カリウム 585kcal 2.20g 839.2mg	エネルギー 塩分 カリウム 558kcal 2.45g 728mg	エネルギー 塩分 カリウム 536kcal 2.08g 630.9mg	エネルギー 塩分 カリウム 580kcal 2.08g 475.3mg				
夕	鶏南蛮うどん	甘辛そばごはん	わかめうどん	魚の味噌煮	鶏の照焼き	魚の塩焼き				
	10	11	12	13	14	15	16			
昼	チキングリル	オニオンソース焼き	柳川風煮	白身魚の照焼き	チンジャオロースー	まぐろの竜田揚げ				
cal	エネルギー 塩分 カリウム 552kcal 2.36g 908.5mg	エネルギー 塩分 カリウム 571kcal 1.87g 526.5mg	エネルギー 塩分 カリウム 530kcal 2.19g 610.0mg	エネルギー 塩分 カリウム 546kcal 1.75g 712.0mg	エネルギー 塩分 カリウム 575kcal 2.00g 796.1mg	エネルギー 塩分 カリウム 541kcal 2.11g 832.2mg				
夕	牛肉とじゃが芋の煮物	肉じゃが	炊き合せ	野菜炒め	梅とささみの冷しうどん	黒はんぺん入り煮物				
	17	18	19	20	21	22	23			
昼	大根の旨煮	豚肉の炒め物	太刀魚の塩焼き	鶏のケチャップ煮	鮭のみりん漬焼き	麻婆豆腐				
cal	エネルギー 塩分 カリウム 540kcal 2.44g 1212.8mg	エネルギー 塩分 カリウム 506kcal 2.08g 672.9mg	エネルギー 塩分 カリウム 571kcal 3.04g 940.5mg	エネルギー 塩分 カリウム 565kcal 2.32g 834.9mg	エネルギー 塩分 カリウム 553kcal 2.06g 992.2mg	エネルギー 塩分 カリウム 591kcal 2.07g 839.9mg				
夕	茄子の甘辛挽き肉炒め	鶏辛味噌とカレイの白醤油	牛すき焼き風	カニ玉	豚肉の生姜炒め	ワンタンのカニ風味あん				
	24	25	26	27	28	29	30			
昼	牛肉のおろし煮	魚のあんかけ	鶏のごまだれ焼き	山椒風味焼き	肉団子の煮物	魚の味噌焼き				
cal	エネルギー 塩分 カリウム 531kcal 2.85g 1043.5mg	エネルギー 塩分 カリウム 586kcal 2.56g 1119.9mg	エネルギー 塩分 カリウム 595kcal 2.89g 806.9mg	エネルギー 塩分 カリウム 591kcal 2.61g 652.8mg	エネルギー 塩分 カリウム 550kcal 3.12g 583.6mg	エネルギー 塩分 カリウム 544kcal 3.24g 1008.7mg				
夕	卵とじうどん	焼きピーマン風	茄子と帆立のピリ辛炒め	炊き合せ	ハンバーグ	五目煮				
	31									
昼	白菜の中華煮込み									
cal	エネルギー 塩分 カリウム 545kcal 2.85g 591.2mg									
夕	チキンと野菜の炒め									