

2010 6月 カーサ桂 今月のごはん

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
		1	2	3	4	5	6
昼		牛肉の時雨煮	赤魚の煮付け	豆腐のつくね	鯖の幽庵焼き	ポークビーンズ	
cal		エネルギー 塩分 カリウム 517kcal 2.53g 694.3mg	エネルギー 塩分 カリウム 570kcal 2.11g 826.0mg	エネルギー 塩分 カリウム 597kcal 2.16g 902.6mg	エネルギー 塩分 カリウム 575kcal 2.63g 755.9mg	エネルギー 塩分 カリウム 558kcal 2.71g 849.2mg	
夕		魚のゴマ生姜味噌焼き	中華炒め	五目野菜肉団子	焼き肉	カニクリームコロッケ	
	7	8	9	10	11	12	13
昼	筑前煮	白身魚の寄せ煮	かぼちゃコロッケ	鮭のホイル焼き	豚じゃが	蒲焼き	
cal	エネルギー 塩分 カリウム 569kcal 2.63g 690.7mg	エネルギー 塩分 カリウム 530kcal 2.19g 890.2mg	エネルギー 塩分 カリウム 578kcal 2.40g 685.6mg	エネルギー 塩分 カリウム 506kcal 2.36g 1055.2mg	エネルギー 塩分 カリウム 551kcal 2.40g 670.5mg	エネルギー 塩分 カリウム 594kcal 2.62g 863.5mg	
夕	白身魚のソテー	豚肉の生姜焼き	鮭のチャンチャン焼き	旨味噌そばろじゃが	豚の八宝あん	太刀魚の香味焼き	
	14	15	16	17	18	19	20
昼	白身魚の野菜あんかけ	おろし焼き肉	鯖の塩焼き	チキンステーキ	カレイの煮魚	豚の角煮	
cal	エネルギー 塩分 カリウム 502kcal 2.35g 1166.0mg	エネルギー 塩分 カリウム 549kcal 2.11g 1028.7mg	エネルギー 塩分 カリウム 539kcal 2.21g 920.6mg	エネルギー 塩分 カリウム 534kcal 2.04g 701.5mg	エネルギー 塩分 カリウム 548kcal 2.00g 762.4mg	エネルギー 塩分 カリウム 539kcal 2.46g 716.1mg	
夕	照焼きソースハンバーグ	さごしのオイル焼き	豚のねぎ塩炒め	野菜炒め	蒸し鶏ドレッシング	幕の内	
	21	22	23	24	25	26	27
昼	すき焼き風煮	ブリの照焼き	蒸し鶏	天ぷら	豚肉のくわ焼き	鮭の塩焼き	
cal	エネルギー 塩分 カリウム 568kcal 2.73g 760.0mg	エネルギー 塩分 カリウム 598kcal 2.17g 657.7mg	エネルギー 塩分 カリウム 570kcal 2.85g 961.2mg	エネルギー 塩分 カリウム 582kcal 2.50g 627.5mg	エネルギー 塩分 カリウム 578kcal 1.86g 689.4mg	エネルギー 塩分 カリウム 587kcal 2.01g 919.1mg	
夕	カレイの煮付け	豚肉のソテー	冬瓜くず煮	カレーコロッケ	豚しゃぶサラダ	鶏のきじ焼き	
	28	29	30				
昼	さんまの甘露煮	肉団子の煮物	鮭の照焼き				
cal	エネルギー 塩分 カリウム 599kcal 3.26g 645.2mg	エネルギー 塩分 カリウム 527kcal 3.17g 743.0mg	エネルギー 塩分 カリウム 538kcal 2.00g 719.8mg				
夕	冷しゃぶうどん	炊き合せ	肉豆腐				