

2010 7月 カーサ桂 今月のごはん

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
				1	2	3	4
昼				鯖の西京漬け焼	ロールキャベツ	鶏のすき焼き風煮	ほうれん草のじゃこ和え
夕				煮込みハンバーグ	鯛の酒蒸し	鮭の香り焼き	カレーの煮付け
	5	6	7	8	9	10	11
昼	豆腐ハンバーグ	鯛の野菜餡かけ	南瓜と薩摩芋のてんぷら	牛肉と大根の煮物	豚肉と青梗菜炒め	赤魚の生姜煮	カレーライス
夕	蒸し魚のタルタルソース掛け	鶏肉の照焼き	豚肉の冷しゃぶ	鯿と野菜のピリ辛南蛮	ほっけの照焼き	八宝菜	さんまの塩焼き
	12	13	14	15	16	17	18
昼	焼肉風炒め	鶏つくね	鮭の塩焼き筑前煮	肉団子の甘酢餡かけ	カレイムニエル	豆腐の中華餡かけ	冷麺
夕	鮭といくらのチラシ寿司	カレーの山椒風味焼き	胡瓜とササミの梅肉掛け	鯖の照り煮	蒸し鶏の芥子酢味噌	天麩羅盛り合わせ	赤魚の生姜焼き
	19	20	21	22	23	24	25
昼	炒り鶏	さんまの梅干煮	豚肉の冷しゃぶ	カレーのみぞれ煮	鮭の南蛮漬け	鶏照り焼き	焼肉風炒め
夕	鯖の金山寺焼	茄子と豚の炒め煮	鯛と豆腐の焼き合わせ	つくねの照り焼き	鯿そば	オムレツ	クリームシチュー
	26	27	28	29	30	31	
昼	めだいの西京漬け	メンチカツ	肉じゃが	豚の生姜焼き	やわらかイカと里芋の煮物	さばの味噌煮	
夕	サーモンフライ	カレーのレモン風味焼き	ハヤシライス	白身魚のフリッター	鯿の蒲焼	カツの玉子とじ	