

2010 8月

カーサ桂 今月のごはん

| | MON | TUE | WED | THU | FRI | SAT | SUN |
|-----|---|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|---|
| 昼 |  | | | | | | 1 |
| cal | | | | | | | 焼鮭 |
| 夕 | | | | | | | 鶏肉のケチャップ煮 |
| | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 昼 | すき焼き風煮 | 鯖の塩焼き | うなぎ丼 | ちらし寿司 | 鮭といくらの親子丼 | 鯖の塩焼き | 親子丼 |
| cal | エネルギー 606kcal 塩分 3.17g カリウム 842.5mg | エネルギー 545kcal 塩分 3.57g カリウム 789.7mg | エネルギー 516kcal 塩分 3.08g カリウム 724.4mg | エネルギー 652kcal 塩分 3.84g カリウム 960.6mg | エネルギー 626kcal 塩分 3.84g カリウム 960.6mg | エネルギー 548kcal 塩分 3.61g カリウム 1111.6mg | エネルギー 626kcal 塩分 5.27g カリウム 865.8mg |
| 夕 | 白身魚カレームニエル | 肉そば | かれのい唐揚げ | 鶏のからし酢味噌 | 豚肉と白菜の煮物 | ビーフシチュー | 八宝菜 |
| | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 昼 | 魚と野菜の炒め物 | 筑前煮 | 生姜焼き | 南瓜のコロッケ | 赤魚の煮付け | チンジャオロース | カレーライス |
| cal | エネルギー 617kcal 塩分 3.52g カリウム 833.6mg | エネルギー 573kcal 塩分 3.5g カリウム 852.5mg | エネルギー 417kcal 塩分 4.50g カリウム 739.3mg | エネルギー 567kcal 塩分 1.43g カリウム 535.1mg | エネルギー 625kcal 塩分 3.37g カリウム 5295mg | エネルギー 540kcal 塩分 3.33g カリウム 794.9mg | エネルギー 692kcal 塩分 2.96g カリウム 874.9mg |
| 夕 | 肉団子とキャベツの煮物 | 鮭のレモン風味焼 | 魚のタルタルソースかけ | 鯖の金山寺焼 | 鶏のすき焼き風煮 | 鯖の生姜煮 | 冷やしそうめん |
| | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 昼 | 鶏の唐揚げ | 天婦羅盛合せ | 牛肉の時雨煮 | メルルーサの煮付け | 鶏のハチミツ焼 | かれのい山椒焼 | 牛丼 |
| cal | エネルギー 598kcal 塩分 3.11g カリウム 1236.3mg | エネルギー 521kcal 塩分 1.77g カリウム 635.4mg | エネルギー 546kcal 塩分 2.60g カリウム 717.0mg | エネルギー 501kcal 塩分 3.29g カリウム 829.1mg | エネルギー 594kcal 塩分 3.83g カリウム 856.0mg | エネルギー 532kcal 塩分 3.06g カリウム 584.4mg | エネルギー 656kcal 塩分 5.11g カリウム 819.9mg |
| 夕 | 夏の香り寿司 | 鶏と高野豆腐の旨煮 | 焼そば | 三色丼 | タラの野菜あんかけ | カツの卵とじ | 赤魚とねぎのさっと煮 |
| | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 昼 | 西京漬焼 | メンチカツ | 鮭の塩焼き | 豚じゃが煮 | ハンバーグ | 鶏野菜あんかけ | かれのい煮付け |
| cal | エネルギー 627kcal 塩分 3.14g カリウム 980.1mg | エネルギー 632kcal 塩分 2.65g カリウム 892.0mg | エネルギー 546kcal 塩分 3.48g カリウム 771.6mg | エネルギー 632kcal 塩分 3.77g カリウム 804.1mg | エネルギー 684kcal 塩分 3.72g カリウム 804.9mg | エネルギー 555kcal 塩分 3.50g カリウム 775.7mg | エネルギー 550kcal 塩分 4.69g カリウム 757.9mg |
| 夕 | 蒸しシューマイ | 秋刀魚の塩焼き | チキンステーキ | 鱈の竜田揚げ | ホキの香り焼 | 鯛の酒蒸し | オムライス |
| | 30 | 31 | | | | |  |
| 昼 | おろし焼肉 | 鯖の照り煮 | | | | | |
| cal | エネルギー 570kcal 塩分 4.43g カリウム 977.1mg | エネルギー 539kcal 塩分 3.49g カリウム 962.2mg | | | | | |
| 夕 | ホッケの塩焼き | 牛肉サラダ風 | | | | | |